Point Info Seniors

0800 042 444

(appel gratuit depuis un poste fixe)

Il propose aux seniors toulousains un accueil convivial, spécialisé, une écoute et une analyse de leurs demandes, des informations sur les domaines qui les préoccupent (maintien à domicile, prévention, santé, etc.). Selon le cas, il oriente vers les services municipaux, institutions, administrations, organismes ou associations compétentes.

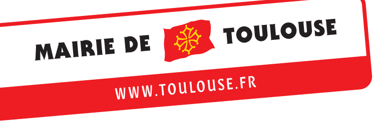
Accueil Seniors

8h30 - 16h45 du lundi au vendredi

Métro Capitole

Point Info Seniors - Espace Duranti
6, rue du Lieutenant-Colonel Pélissier
31000 Toulouse

infoseniors@mairie-toulouse.fr



Édition automne 2014

Conception graphique et réalisation : Imprimerie Toulouse Métropole - Impression : Imprimerie Ménard

Être Senior à Toulouse

Guide Pratique

Guide Pratique

Être Senior et bien vivre à Toulouse

MAIRIE DE TOULOUSE

WWW.TOULOUSE.FR



Affirmer et soutenir une politique de solidarité et de proximité en direction des aînés

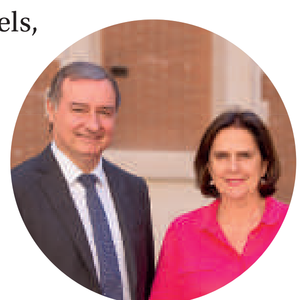
La réussite de cette politique volontariste repose sur une collaboration permanente de la municipalité avec les partenaires institutionnels et les nombreux acteurs associatifs qui, sur Toulouse, œuvrent dans le même sens.
Ce guide en est un exemple concret, fruit d'une collaboration étroite avec ces acteurs comme avec des seniors.

Entre le « débutant » - jeune retraité qui souhaite profiter du temps dont il dispose pour réaliser enfin tout ce qu'il n'a pas pu faire durant sa vie professionnelle - et la personne dépendante - dont l'état nécessite une assistance permanente -, la vie d'un senior est multiple et variée.
C'est pour vous accompagner au mieux dans ces différentes phases de la vie que ce guide a été conçu ; pour vous aider, vous conseiller et pour fournir des réponses simples et adaptées à chaque besoin ou à chaque difficulté que vous pouvez rencontrer.

Il contribue aux objectifs prioritaires qu'avec Brigitte Micouleau, mon Adjointe en charge des Seniors, nous nous sommes fixés en faveur de nos aînés :

- faciliter l'accès aux loisirs culturels et sportifs,
- encourager les échanges intergénérationnels,
- lutter contre l'isolement et la précarité,
- prévenir les effets du vieillissement.

Puisse ce guide vous aider à profiter des opportunités qu'offre Toulouse à ses aînés et contribuer à renforcer l'image d'une ville où les seniors s'épanouissent pleinement !



Jean-Luc Moudenc
Maire de Toulouse
Président de Toulouse Métropole

Mode d'emploi

Ce guide est organisé en cinq parties, qui regroupent chacune une thématique liée aux temps de la vie. Un chapitre final apporte des réponses à des situations ou des problématiques auxquelles vous pouvez être un jour confronté(e).

1. Vivre à Toulouse

Vous abordez votre retraite avec dynamisme ? Vous trouverez ici les activités ouvertes à tout âge, ainsi que les coordonnées des organismes où pratiquer les activités spécifiques dédiées aux seniors.

2. Être acteur de la vie toulousaine

Vous êtes disponible et souhaitez développer des relations d'échanges ? « Être acteur dans la cité » propose des pistes pour partager vos savoirs, vos compétences, votre temps, vos idées…

3. Préserver son capital santé et prendre soin de soi

Activité physique, alimentation équilibrée, exercices de mémoire… des conseils pratiques vous sont ici donnés. À suivre… sans modération !

4. Être aidé(e), accompagné(e) et protégé(e)

Pour continuer à vivre sereinement et en confiance quelque soit votre environnement, vous trouverez ici les principales mesures à connaître.

5. Choisir le lieu de vie : entre logement et hébergement

Sont recensées ici les différentes possibilités, que vous logiez chez vous, seul(e) ou accompagné(e), ou que vous soyez accueilli(e) dans une structure adaptée à vos besoins.

Questions au quotidien : des solutions adaptées à chaque situation



2 Être acteur de la vie toulousaine









Préalables

◣ Ce guide recense les organismes et associations qui proposent des services susceptibles de concerner les seniors. Il ne prétend pas être exhaustif et s'enrichira au fil des parutions.

◣ Transmises par les associations, entreprises et clubs eux-mêmes, et diffusées avec leur accord, les coordonnées indiquées correspondent à celles fournies au moment de la mise sous presse.

◣ Si vous disposez d'informations susceptibles de figurer dans une prochaine édition de ce guide, veuillez les adresser par courrier au Point Info Seniors (courrier papier ou électronique, voir page 13).

◣ « MDS* », « Apa* », « Carsat* »... Nombreuses sont les abréviations, suivies d'un astérisque, que l'on rencontre au fil des pages de ce guide : retrouvez, page 10, le lexique qui les reprend en les détaillant.

◣ Vous pouvez vous procurer les fiches Vivre à Toulouse au Point Info Seniors, à l'accueil du Capitole ou dans les mairies de quartier.

Sommaire

1 Vivre à Toulouse

2 Être acteur de la vie toulousaine

3 Préserver son capital santé & prendre soin de soi

4 Être aidé(e) accompagné(e) et protégé(e)

5 Choisir le lieu de vie entre logement et hébergement

Questions au quotidien
Des solutions adaptées à chaque situation

Lexique des sigles employés

Ademe	Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie
Aéra	Actions, Études et Recherches autour de l'Architecture
Aflar	Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale
Alma	Allô Maltraitance des personnes âgées
ANCV	Agence Nationale pour les Chèques-Vacances
Apa	Allocation Personnalisée d'Autonomie
Atsad	Association Toulousaine de Soins à Domicile
Carsat	Caisse d'Assurance Maladie et de Santé Au Travail
CCAS	Centre Communal d'Action Sociale
Cesu	Chèque Emploi Service Universel
CHT	Centre d'Hébergement Temporaire
CHU	Centre Hospitalier Universitaire
CMS	Communauté Municipale de Santé
Coders	Comité Départemental de la Retraite Sportive
CPAM	Caisse Primaire d'Assurance Maladie
CSF	Congé de Solidarité Familiale
DMLA	Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge
Ehpa	Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées **Autonomes**

Ehpad	Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées **Dépendantes**
Fepem	Fédération des Particuliers Employeurs
HLM	Habitation à Loyer Modéré
Maia	Maison pour l'Autonomie et l'Intégration des malades d'Alzheimer
Maj	Mesure d'Accompagnement Judiciaire
Masp	Mesure d'Accompagnement Personnalisé
MDS	Maison Départementale des Solidarités
Onu	Organisation des Nations Unies
Pacs	Pacte Civil de Solidarité
PCH	Prestation de Compensation du Handicap
PMR	Personne à Mobilité Réduite
RSI	Régime Social des Indépendants
SSIDPA	Service de Soins Infirmiers à Domicile pour Personnes Âgées
Tam	Télé Assistance Médicale
Unat	Union Nationale des Associations de Tourisme
URCB	Union Régionale des Centres du Bénévolat

Les relais d'information et d'accompagnement

Des interlocuteurs privilégiés sont là pour vous aider à aborder des problématiques multiples et variées, relatives à la perte d'autonomie, la prise en charge d'un parent âgé, la santé, le droit, etc.

Le Point Info Seniors

Un service de la Mairie exclusivement pour vous.

Sa mission

Proposer un accueil convivial dans un espace dédié aux seniors. Des conseillers vous écoutent et analysent vos demandes. Vous y trouverez des informations sur tous les domaines qui vous préoccupent (activités, services à domicile, prévention, santé, etc.) et une large documentation à consulter sur place ou à emporter (brochures, guides, plaquettes). Selon votre besoin, le Point Info Seniors vous oriente vers les services municipaux, institutions, administrations, organismes ou associations compétents. Il assure la gestion du service de portage de repas à domicile pour les personnes âgées dans les quartiers d'Empalot, Saint-Agne et Saint-Michel. Ce service devrait progressivement être étendu à de nouveaux quartiers.

Dans le cadre des plans Canicule et Grand Froid, il recense les personnes isolées, âgées et/ou handicapées souhaitant bénéficier d'un contact.

Au sein de ce service, une assistante sociale peut vous recevoir sans rendez-vous, quelles que soient vos difficultés, pour vous accompagner et vous aider dans vos démarches.

Point Info Seniors - 0800 042 444
(appel gratuit depuis un poste fixe)

Accueil de 8h30 à 16h45 du lundi au vendredi
Espace Duranti
6, rue du Lieutenant-Colonel Pélissier
31000 Toulouse
Mél : infoseniors@mairie-toulouse.fr

Le Service Social Seniors du CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)*

Service d'action sociale spécialisé pour les personnes âgées de plus de 60 ans, leur famille et leur entourage. Le Service Social Seniors propose des permanences d'assistantes sociales.

Sa mission

Accueillir, écouter, informer, étudier la situation et les besoins. Ce service oriente vers les services à domicile et établissements pour personnes âgées. Il aide à l'ouverture des droits et propose un accompagnement social dans les démarches ponctuelles.

Le Service Social Seniors est le guichet unique d'inscription dans les établissements pour personnes âgées gérés par le CCAS de Toulouse.

Service Social Seniors du CCAS* - 05 62 48 54 56

Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h, sauf le mardi matin
1, rue de Varsovie - 31300 Toulouse
Mél : servicesocialseniors@ccas-toulouse.fr

La Communauté Municipale de Santé (CMS)*

Ce service regroupe de nombreuses associations toulousaines en lien avec la santé, la maladie, les traitements médicaux, le bien-être, la prévention, etc. Elle permet au malade comme à l'accompagnant d'obtenir des réponses à leurs problématiques et de bénéficier d'un accompagnement très personnalisé.

La CMS* se fait également le relais des évènements organisés par les associations et accueille régulièrement des conférences et des groupes de discussion dans ses locaux.

Communauté Municipale de Santé - 05 61 22 21 80

2, rue Malbec - 31000 Toulouse
Retrouvez le programme des évènements
à l'accueil de la CMS* ou sur
www.toulouse.fr/web/publications/la-lettre-de-la-cms

Les autres interlocuteurs partenaires

Les MDS* (Maisons Départementales des Solidarités)

Ces unités présentes dans toute la ville sont le relais sur la commune de l'ensemble des politiques sociales dont le Conseil général a la charge.

Elles se composent de travailleurs sociaux et médico-sociaux dans les différents domaines d'intervention (personnes âgées, handicap, aides financières, dossier d'aide sociale, support administratif…). Au sein de ces maisons, vous pouvez contacter une assistante

sociale. 11 structures de proximité vous accueillent et vous guident pour constituer vos dossiers :

Amouroux Bonnefoy **05 34 25 51 00**
3, rue du Faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse

Bagatelle **05 61 19 06 30**
36, rue du Lot - 31100 Toulouse

Bellefontaine Lafourguette **05 62 87 84 84**
9, rue du Doyen Lefèbvre - 31100 Toulouse

Centre **05 34 41 56 00**
18, rue de Stalingrad - 31000 Toulouse

Empalot **05 61 14 76 00**
32, allée Henri-Sellier - 31400 Toulouse

La Faourette **05 34 60 25 70**
21, rue Jules-Amilhau - 31100 Toulouse

Minimes **05 62 72 77 80**
33, rue Joseph-Jacquard - 31200 Toulouse

Pont-Vieux **05 62 13 23 00**
5, rue du Pont-Vieux - 31300 Toulouse

Rangueil **05 61 14 63 33**
39, rue Camille-Desmoulins - 31400 Toulouse

Reynerie Saint-Simon **05 34 60 21 10**
5, rue de Kiev - 31100 Toulouse

Soupetard **05 61 99 56 00**
31, rue Léon-Say - 31500 Toulouse

Le Gérontopôle

En 2007, face aux enjeux de santé publique liés à l'allongement de la vie, le Ministère de la Santé créait, à titre expérimental, une structure d'expertise et de recherches gérontologiques de niveau international. Il choisit alors le CHU* de Toulouse pour créer le Gérontopôle et y regrouper l'ensemble des recherches médicales, pharmacologiques, épidémiologiques et sociologiques dans le domaine du vieillissement.

Le Centre de Recherche Clinique du Gérontopôle de Toulouse

Cette structure, localisée sur le site de La Grave du CHU* de Toulouse, accueille les personnes âgées pour participer aux études de prévention et les patients dans le cadre des essais thérapeutiques avec les nouvelles molécules proposées pour le traitement de la maladie d'Alzheimer. Elle a pour objectif de fédérer autour d'une même structure des équipes de recherche et des cliniciens afin de dynamiser la recherche, la prévention et de promouvoir la santé des personnes âgées.

Centre de Recherche Clinique - 05 61 77 78 52

Hôpital La Grave - Place Lange
TSA 60033 - 31059 Toulouse Cedex 9

L'Institut du Vieillissement du Gérontopôle de Toulouse

Il est dédié aux actions de promotion de la santé et de formation des personnes âgées à la prévention. Il travaille en lien étroit avec l'Université du 3e Âge et le Point Info Seniors.

Institut du Vieillissement - 05 61 14 56 37

Faculté de Médecine Toulouse Purpan
37, allées Jules-Guesde - 31000 Toulouse

Les principales caisses de retraite

Les organismes de retraite servent différentes prestations à leurs ressortissants, pour répondre à leur volonté de maintien à domicile ou d'hébergement collectif (aide ménagère, garde à domicile, adaptation de l'habitation, hébergement temporaire, secours divers, etc.). Ces aides sont versées sous condition de ressources.

Pour connaître les conditions d'attribution, contactez votre caisse de retraite.

Régime général : Carsat*
2, rue Georges-Vivent - 31065 Toulouse Cedex **39 60 / 09 71 10 39 60**
14, place Saint-Étienne - 31000 Toulouse **05 61 73 46 62**

Régime agricole : Mutualité Sociale Agricole **05 61 10 40 40**
61, allées de Brienne - 31064 Toulouse Cedex 9

RSI* Midi-Pyrénées **05 61 61 68 68**
11, rue de la Tuilerie - BP 13801 - 31138 Balma Cedex **36 48**
www.midipyrenees.le.rsi.fr

Pour connaître les coordonnées des autres caisses de retraite, reportez-vous aux pages jaunes.





Avoir plus de temps libre, c'est l'occasion de profiter de la ville : sortir, découvrir des artistes et leurs passions et partager ces instants avec d'autres.

Théâtre, musique, festivals, cinéma, etc. Toulouse bouge avec vos envies !

- **Des activités pour tous les âges**
- **Les activités spécifiques seniors**
- **Se déplacer**
- **Les bons plans seniors**
- **Travailler et être retraité(e)**

Des activités pour tous les âges

La mairie de Toulouse édite une série de fiches pratiques, disponibles à l'accueil du Capitole. Elles reprennent l'ensemble de l'offre culturelle et de loisirs à Toulouse, et sont autant d'idées de sorties, entre amis ou avec vos petits-enfants.

Pour connaître l'actualité culturelle de votre ville, consultez le site Internet **www.toulouse.fr**, rubrique « services / culture ».

Théâtre, musique, danse et autres créations artistiques

Créations contemporaines ou classiques, musique ou théâtre, Toulouse propose un panel de spectacles diversifiés qui offrent à chacun la possibilité de découvrir, voir ou revoir tous types de créations artistiques.

À noter

*Toulouse accueille chaque année un très grand nombre de festivals, pour tous les âges, tous les goûts et dans toutes les disciplines. Leur point commun : le partage. Retrouvez la programmation des différents rendez-vous sur **www.toulouse.fr**, rubrique « services », puis « culture/ théma/ festivals RDV ».*

Et tous les jeudis à 12h30, faites une pause musicale, à la salle du Sénéchal ou à la maison d'Occitanie. Informations et programmes à la Maison de l'Occitanie - 11, rue Malcousinat - 31000 Toulouse - 05 61 22 13 31 ou sur www.cultures.toulouse.fr.

Retrouvez les coordonnées des centres culturels, d'animation, les lieux d'exposition, les salles de conférence, les scènes de concert, etc., en avant-dernière page du magazine À Toulouse.



Sites culturels à visiter

Les musées de Toulouse permettent de découvrir l'âme de la ville, son histoire, sa culture, la richesse de ses collections.

À noter

Les musées sont gratuits (hors expositions temporaires) le 1er dimanche de chaque mois - dans le cadre de la journée sans voiture - et pour les journées du patrimoine en septembre.

Ils sont également gratuits tous les week-ends pour les résidants toulousains munis de la carte Muséelibre. Pour faire établir cette carte, rendez-vous à l'accueil du Capitole avec une pièce d'identité, un justificatif de domicile et une photo d'identité.

Les visites commentées sont recensées dans le calendrier trimestriel « Visites de la ville et des musées », disponible à l'accueil du Capitole, à l'office de tourisme et dans les centres culturels.

L'office de tourisme de Toulouse propose également un large éventail de produits pour les individuels : la carte So Toulouse (gratuite), des visites guidées variées sur plus de 80 thématiques programmées toute l'année et des circuits pour découvrir la région, avec des tarifs réduits pour les plus de 65 ans. Pour les groupes, il offre une gamme innovante de propositions à la carte combinant découverte du patrimoine, visites sur le thème de l'aéronautique et de l'espace, conférences, dégustations, spectacles, dîners croisières, etc. Il met aussi à disposition l'essentiel des informations d'ordre touristique et pratique.

Office de Tourisme - 0892 180 180

Donjon du Capitole
BP 38001 - 31080 Toulouse Cedex 6
www.toulouse-tourisme.com
Mél : infos@toulouse-tourisme.com



Jardins, espaces verts

Pour vous promener, prendre le frais, ou vous reposer, 750 hectares de verdure agrémentent la ville ; retrouvez l'ensemble des parcs recensés dans la fiche « Jardins et espaces verts ».

À noter
Si vous avez envie de vous mettre au jardinage, des petites parcelles de terre sont disponibles dans les jardins familiaux, à différents endroits de la ville. Les jardiniers ne sont pas locataires de leur parcelle. Ils s'acquittent d'une cotisation annuelle auprès de l'association gestionnaire et s'engagent à entretenir la parcelle pour la garder en bon état.

Les jardins familiaux de la Garonne - 06 25 26 93 28

Mél : clairemericq@hotmail.fr

Les jardins familiaux et collectifs - 06 23 44 91 73

Mél : mohamed.mekani@sfr.fr

L'anniaire complet des jardins familiaux et partagés à Toulouse est à retrouver sur **www.arpe-mip.com/toulouse**.

Bibliothèques et médiathèques



La ville de Toulouse met à votre disposition son réseau de bibliothèques, ouvertes à tous. Vous pouvez y lire un ouvrage ou flâner dans les rayons, vous faire conseiller dans vos recherches, consulter Internet, lire la presse, visionner un DVD, trouver une partition… L'inscription pour le prêt de documents est gratuite pour les plus de 65 ans.

Vous pouvez retrouver le catalogue ainsi que les horaires d'ouverture de chacune sur le site **www.bibliotheque.toulouse.fr**.

À noter
De nombreux musées de la Ville disposent d'ouvrages, périodiques et documents spécialisés. Pour connaître les modalités d'accès à leur bibliothèque, contactez-les directement. Voir leurs coordonnées dans la fiche « Sites culturels à visiter ».

La bibliothèque sonore de Toulouse

La bibliothèque sonore de Toulouse est l'une des 120 bibliothèques sonores de l'Association des donneurs de voix. Elle permet aux personnes souffrant d'un handicap les empêchant de lire de continuer à profiter de la littérature. La bibliothèque propose ainsi en prêt gratuit des dizaines de milliers de livres sonores, des grands classiques aux ouvrages contemporains, livrés à domicile.

Pour bénéficier de ce service, il suffit de produire un certificat médical précisant l'incapacité à lire ou une photocopie de la carte d'invalidité en ce qui concerne les aveugles.

Bibliothèque sonore de Toulouse - 05 61 47 34 94

5, rue Marc Arcis - 31200 Toulouse
Mél : 31t@advbs.fr

Archives municipales

Elles sont installées 2, rue des Archives et sont ouvertes du lundi au vendredi de 9h à 17h (entrée pour les personnes à mobilité réduite au 7, avenue de Bellevue). Vous pouvez y découvrir ou approfondir l'histoire de la ville et de ses habitants, retrouver des ancêtres ou connaître l'évolution urbaine de Toulouse.

À noter

Des services d'archives de collectivités territoriales et d'institutions sont également accessibles.

*Retrouvez sur **www.toulouse.fr** les coordonnées de :*

- L'agence de l'eau Adour-Garonne,
- Les archives départementales de la Haute-Garonne,
- La chambre de commerce et d'industrie de Toulouse,
- La direction de la documentation et archives du conseil régional de Midi-Pyrénées,
- Le service des archives de l'Administration générale,
- La mission archives de l'Université de Toulouse 1 Capitole.

Cinémathèque

La cinémathèque propose des projections de films, des événements et rencontres cinématographiques, ainsi que des projections de cinéma en plein air.

Cinémathèque - 05 62 30 30 10

69, rue du Taur - 31000 Toulouse
Tarif réduit pour les seniors : 5,50 € la séance

Marchés



Le marché est une promenade incontournable. Un rendez-vous de proximité dans les différents quartiers pour se ravitailler, notamment en produits fermiers locaux, et pour se rencontrer.

À noter

Le week-end, au gré des saisons, les vide-greniers investissent les places et les rues de Toulouse. Ils sont devenus en quelques années une nouvelle manière de joindre l'utile à l'agréable.

Vous aimez chiner ou déballer ? Retrouvez les dates de ces manifestations sur **www.toulouse.fr** ou **www.vide-greniers.org**

Loisirs sportifs

Pratiquer vos activités de loisirs sportifs préférées, en accès libre, dans un club ou une association, encadré(e) par des animateurs de la Ville, seul(e) ou en famille avec vos petits-enfants, c'est facile ! Près de 300 installations existent à Toulouse : retrouvez leurs coordonnées dans l'annuaire des équipements sportifs municipaux. Il est consultable en ligne sur **www.toulouse.fr.**

À noter
Toutes les fiches thématiques évoquées dans ce guide sont disponibles à l'accueil du Point Info Seniors et du CCAS.*



Les activités spécifiques seniors

Activités sportives

Pour que les activités physiques que vous avez envie de pratiquer répondent à vos nouveaux critères de vie (créneaux horaires, intensité, fréquence, motivations partagées), la mairie de Toulouse propose des activités sportives « Orientation seniors » (aquagym, gym volontaire, tennis, stages pendant les petites vacances, etc.).

Les plaquettes proposant ces activités sont disponibles dans les mairies de quartier, les piscines ou au Pôle Accueil inscriptions du service des sports :

Pôle Accueil inscriptions - 05 61 22 32 64

7, allées Gabriel-Biènes - 31400 Toulouse

Associations spécialisées « retraite sportive »

Elles sont fédérées en Haute-Garonne par le Coders* 31. Cet organisme dépend de la Fédération française de la retraite sportive (fédération multi-sports sans compétition) agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et reconnue par le Ministère de la Santé.

Accessibles aux plus de 50 ans (retraités, pré-retraités ou sans profession), les clubs affiliés permettent de pratiquer de nombreuses activités physiques avec une licence unique et proposent, plusieurs fois par an, des stages sportifs ouverts à tous les membres.

Coders* 31 - 05 62 24 18 72

Maison des Sports
Rue Buissonnière - BP 81308 - 31319 Labège Cedex
www.coders31.org

À noter
Retrouvez les coordonnées d'un club ou d'une association sportive de votre quartier dans le Guide des sports, consultable sur ***www.toulouse.fr****.*

Activités culturelles et de loisirs

Quatre centres d'animation socio-culturels ont un pôle d'activités spécifiques pour les seniors :

Espace Saint-Cyprien
Ateliers des aînés de Saint-Cyprien

05 62 27 61 39 - 05 62 27 41 87
56, allées Charles de Fitte - 31300 Toulouse
www.cultures.toulouse.fr

Centre culturel Bellegarde - 05 62 27 44 88

17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse
www.cultures.toulouse.fr

Centre culturel Alban-Minville - 05 61 43 60 20

1, place Martin-Luther-King - 31100 Toulouse
www.cultures.toulouse.fr

Centre culturel Bonnefoy - 05 67 73 83 60

4, rue du Faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse
www.cultures.toulouse.fr

Ils organisent une grande variété d'activités culturelles, sportives, linguistiques, musicales... au sein de leurs locaux ou en extérieur. Pour connaître leur programmation, s'adresser directement aux centres qui organisent leurs activités au semestre ou à l'année.

Activités « Grand Air »

Les ateliers promenade

En partenariat avec l'association des promeneurs, la Ville propose des ateliers « promenade » aux Toulousains de plus de 60 ans. Chaque semaine, découvrez des lieux insolites.

À noter
Ces promenades ont lieu les lundis, mardis, jeudis et vendredis matin, ainsi que les lundis, mardis et vendredis après-midi. Départ 9h et 14h30, place Saint-Cyprien (sortie métro).
Durée : environ 1h30.
D'autres formules promenades seront proposées dès janvier 2015.

Renseignements et inscriptions au Point Info Seniors

0800 042 444
Uniquement au cours de la semaine
précédant la promenade.

Internet

Envoyer des messages électroniques à l'autre bout de la France (ou du monde !), suivre au jour le jour les progrès de vos petits-enfants par le biais d'une « Webcam », préparer des vacances, être en lien avec une administration, se cultiver, s'informer : les TIC, Technologies de l'Information et de la Communication facilitent la vie.

Pour accompagner vos premiers pas vers l'utilisation d'Internet, des espaces publics numériques existent. Dévolus à la sensibilisation et à la formation à l'informatique et à Internet, ces lieux de convivialité et de rencontres intergénérationnelles proposent de nombreuses activités, à titre gratuit ou à un coût très faible.

Où s'initier ?

◆ En groupe

Association AGIR-abcd **05 61 13 31 57**
34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse
Mél : agir.abcd.mp@free.fr

Association des retraités d'Oc **05 61 58 48 86**
2, rue Georges-Vivent - Quartier Basso-Cambo - 31065 Toulouse

---

Asso Partage Faourette **05 61 41 61 42**
13, rue de l'Ukraine - 31100 Toulouse **05 34 60 13 16**
Mél : partage-faourette@orange.fr
Accès libre les mardis, mercredis, jeudis et vendredis matin.
Initiation les jeudis de 15h à 17h.

Association Socio-Éducative des Quartiers Nord **05 62 72 23 78**
Point Info Jeunesse - Cyber-base
118, boulevard Pierre et Marie Curie - 31200 Toulouse
Mél : contact@pijcybertlsenord.org
Ouverture les lundis, mardis, jeudis de 10h à 12h30 et de 14h à 18h
Les mercredis de 13h à 20h
Les vendredis de 10h à 12h30 et de 14h à 17h

Centre culturel Bellegarde **05 62 27 44 88**
17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse
Des stages d'initiation peuvent être programmés dans le courant de l'année. Contacter le centre pour le programme et les tarifs.

Centre culturel Bagatelle Faourette **05 67 77 44 42**
Espace Enfance et famille H. Desbals
117, rue Henri Desbals - 31100 Toulouse
Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte les jeudis matin.

Centre culturel Bellefontaine **05 34 46 85 51**
3, impasse Foulquier - 31100 Toulouse
Ateliers autour d'un projet (livret - recettes de cuisine). Concernent un public déjà initié à Internet. Contacter le centre pour le programme.

Centre social Empalot **05 34 31 94 42**
38, avenue Jean Moulin - 31400 Toulouse
Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte le mardi après-midi.

Centre social Jolimont **05 67 77 44 80**
11, avenue de l'Observatoire - 31500 Toulouse
Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte les jeudis matin.

Centre social Les Izards **05 67 04 14 80**
Place Micoulaud - Chemin des Izards - 31200 Toulouse
Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte le lundi après-midi, le mardi matin et le mercredi après-midi.

Centre social Polygone Arènes **05 61 16 11 72**
18, rue Vincent Scotto - 31300 Toulouse **05 61 16 67 01**
Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte le vendredi matin.

Centre social Rangueil - Maison de quartier **05 61 25 49 26**
19, rue Claude Forbin - 31400 Toulouse
Ateliers les vendredis matin.

Centre social Reynerie **05 34 60 83 70**
5, rue de Kiev - 31100 Toulouse
Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte le mardi après-midi.

La Cantine - Espace Numérique **05 32 10 81 27**
27, rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse

Médiathèque José-Cabanis **05 62 27 40 00**
Espace Marengo - 1, all. Jacques-Chaban-Delmas - 31000 Toulouse
Mél: courrier.bibliotheque@mairie-toulouse.fr
Postes Internet publics : 9 sur réservation - créneaux de 2h.
Attention : sites Web en accès restreint, le mél n'est autorisé que sur quelques postes.

Point Info Seniors (appel gratuit depuis un poste fixe) 0800 042 444
6, rue du Lieutenant-Colonel Pélissier - 31000 Toulouse
Propose des cours d'initiation et de perfectionnement à l'outil informatique, dans les locaux de la médiathèque José-Cabanis et au centre social Jean Rieux.
Inscriptions et renseignements au Point Info Seniors uniquement.

◆ Individuellement, chez soi

Génération Minitel **06 71 96 51 08**
Mél : generationminitel@gmail.com

Illixion Informatique **06 01 83 82 65**
2, rue Antoine de Gayass - 31500 Toulouse
Mél : contact@illixion.com

Vis ta vie senior **08 11 26 03 19**
www.vistaviesenior.com **(prix d'un appel local)**

À noter
Toulibre, Clic-Cool et Toulous'asso - soutenues par la mairie de Toulouse - se sont associées pour sensibiliser des associations aux logiciels libres. Leur but : faciliter l'usage des nouvelles technologies auprès de publics non expérimentés ou éprouvant des difficultés de prise en main.

Dans ce cadre sont organisés des évènements ouverts à tous : présentations, ateliers, rencontres pour la découverte, l'aide à l'utilisation et l'installation de logiciels libres. Pour connaître l'agenda des évènements ***www.toulibre.org****,* ***www.clic-cool.com****, ou* ***www.toulousasso.org.***

Le développement de l'informatique se fait aussi via les clubs associatifs seniors qui proposent de plus en plus d'ateliers informatiques à leurs adhérents. Les renseignements peuvent être pris auprès du Point Info Seniors au 0800 042 444.

Université du 3e Âge et Université du Temps Libre

Université du 3e Âge

Son objectif est d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées par la formation permanente et par la recherche, et ce, au sein d'une université, en utilisant ses ressources intellectuelles, humaines et administratives.

Les activités débutent fin septembre et se terminent mi-juin.

Programme : conférences-débat, groupes de lecture/discussion, ateliers de conversation anglais/espagnol, etc.

Université Toulouse 1 Capitole - 05 61 63 36 37

Bureau AR201
2, rue du Doyen Gabriel Marty - 31042 Toulouse Cedex 9
Mél : univ3a@ut-capitole.fr

Université du Temps Libre

Ouverte à tous les publics sans distinction, elle répond aux désirs de tous ceux qui, animés d'une même curiosité, souhaitent s'initier à des disciplines, découvrir des thèmes, s'informer sur des questions d'actualité, acquérir des contenus. Elle prend la forme de conférences dispensées par des enseignants-chercheurs de l'Université Toulouse 2 Jean-Jaurès, dans les domaines de l'histoire, des arts, du cinéma, de la philosophie, de la psychologie, etc.

Université du Temps Libre - 05 61 50 24 02

56, rue du Taur - 31000 Toulouse
Mél : dany.rochefort@univ-tlse2.fr

Des conférences

En été

La Mairie propose un programme varié de conférences gratuites, salle du Sénéchal. Parmi les thèmes abordés en 2014 : « Murano et les îles de la lagune », « Lisbonne », « Grands sites de Midi-Pyrénées », etc. Le programme des conférences est disponible sur le site : www.toulouse.fr, ou dès le mois de juin à l'accueil du Capitole, au Point Info Seniors, à l'office du tourisme, dans les mairies de quartier, les clubs associatifs seniors ou dans les établissements d'accueil des personnes âgées du CCAS*.

Salle du Sénéchal

17, rue de Rémusat - 31000 Toulouse

Entrée gratuite sur présentation de la Carte Toulouse Cultures

À noter

Ces conférences ont lieu les mardis et jeudis de 15h à 17h, en juillet et août.

Toute l'année

De nombreuses conférences sont organisées sur des thèmes très divers par la Mairie, la médiathèque José-Cabanis, les musées, les centres culturels, la cinémathèque, le CCAS*, la Communauté Municipale de Santé (CMS*), les associations, etc.

Quelques adresses pour connaître certaines programmations :

www.toulouse.fr rubrique « culture »

www.bibliotheque.toulouse.fr

www.bellegarde.toulouse.fr

www.museum.toulouse.fr

www.lacinemathequedetoulouse.com

La CMS* répertorie toutes les conférences qui se déroulent à Toulouse sur le thème de la santé :
www.toulouse.fr rubrique « solidarité »

www.toulouse-tourisme.com

Les clubs et associations seniors

Quelle que soit votre situation, il est essentiel d'entretenir une vie sociale animée. Si vous manquez d'idées, des associations et des clubs vous proposent des activités de tous types, ou tout simplement d'échanger et de faire des rencontres.

Renseignements :
Point Info Seniors - 0800 04 24 44
(appel gratuit depuis un poste fixe)

Secteur Toulouse Centre

◆ Clubs seniors

Ampar **05 61 22 48 92**
50, boulevard de la Gare - 31500 Toulouse

Club du Capitole **05 61 99 03 22**
6, rue du Lt-Colonel-Pélissier (Salle Duranti) - 31000 Toulouse

Colombette Saint-Aubin **05 34 41 83 43**
25, rue de la Colombette - 31000 Toulouse

Les Aînés de la Daurade **05 61 22 21 80**
2, rue Malbec - Communauté Municipale de Santé - 31000 Toulouse

Les Aînés de Saint-Georges **05 61 63 70 99**
6, rue du Lt-Colonel-Pélissier (Salle Duranti) - 31000 Toulouse

Concorde Saint-Sernin **05 61 62 29 59**
5, rue des Cuves - 31000 Toulouse

Loisirs Solidarité des Retraités de la Haute-Garonne **05 61 21 46 97**
19, place Saint-Sernin - Bourse du travail - 31000 Toulouse

Association sportive Astig **05 61 52 43 89**
54, rue des Sept-Troubadours - 31000 Toulouse

BEST Toulouse **05 61 84 44 61**
CMS* - 2, rue Malbec - 31000 Toulouse

Association des promeneurs **05 61 23 54 77**
8, place de la Daurade - 31000 Toulouse

Saint Rémésy **05 61 52 47 51**
18, rue de Saint Rémésy - 31000 Toulouse

Club de l'amitié **05 62 73 45 45**
2, place Riquet - Espace Hébraïque - 31000 Toulouse

Cercle de Bellegarde **05 67 73 80 16**
17, rue de Bellegarde - 31000 Toulouse

Association Divers Seniors Toulouse
1, rue Cécile Brunschvicg - 31200 Toulouse
Mél : diverseniors@gmail.com

◆ Associations partenaires

Tolosa 31 — **05 62 17 55 92**
116 bis, rue des Amidonniers - 31000 Toulouse

Les Retraités de la métallurgie
Les Retraités du livre — **05 61 21 53 75**
Les Retraités du commerce
19, place Saint-Sernin - Bourse du travail - 31000 Toulouse

Relais amical Malakoff Mederic — **05 61 22 90 82**
7, rue des Amidonniers - 31000 Toulouse

Aide à la vieillesse — **05 62 27 02 99**
5, rue d'Astorg - 31000 Toulouse

Secteur Rive Gauche

◆ Clubs seniors

Bagatelle — **05 62 14 16 42**
20, chemin de Bagatelle - 31100 Toulouse

Croix-de-Pierre — **05 61 59 32 59**
2, rue Lafage - 31300 Toulouse

Bonne humeur Fontaine-Lestang — **05 61 42 78 13**
75, rue Vestrepain - Place de Fontaine-Lestang - 31100 Toulouse

Olivier — **05 61 59 47 96**
3, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

San Francisco — **06 19 71 36 85**
92, route d'Espagne - 31100 Toulouse

Les Aînés de Saint-Cyprien — **05 61 22 27 77**
56, all. Charles-de-Fitte - Espace Saint-Cyprien – 31300 Toulouse

Bowling Club Roguet 05 61 59 43 23
9, rue de Gascogne - Cité Roguet bât. 7 apt. 715 - 31300 Toulouse

Papus 05 61 40 08 55
10, rue de l'Auvergne - 31100 Toulouse

Fontaine Bayonne 05 61 49 75 12
75, avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse

San Subra 05 61 42 80 28
32, Grande rue Saint Nicolas - 31300 Toulouse

Casselardit Fontaines 05 46 76 77 63
6, place Jean-Baptiste-Baudin - 31300 Toulouse

Les Aînés des Pradettes 05 61 41 36 42
14, chemin du Mirail - Mairie annexe Université - 31100 Toulouse

Femmes unies Saint-Cyprien 05 61 59 24 51
5, rue des Feuillants - 31300 Toulouse

El Islah 06 34 47 94 31
Chemin du Cousseniens - 31100 Toulouse

Association Adice 05 61 41 56 80
6-8, place Abbal - 31100 Toulouse

◆ Association partenaire

Entre nous la Cépière 05 61 15 08 35
2, rue Louison-Bobet - 31300 Toulouse

Secteur Toulouse Nord

Clubs seniors

Amitié espérance les Izards **05 61 47 31 02**
1, rue Antoine Van-Dyck - 31200 Toulouse

Les Aînés de Croix-Daurade **05 61 58 02 48**
5, rue Francis Lopez - 31200 Toulouse

Animation entraide Minimes **05 67 22 88 53**
Maison de la citoyenneté Nord - Place du Marché-aux-Cochons - 31200 Toulouse

Les Sept-Deniers **05 34 40 00 20**
4, chemin de Garric - Maison de retraite Sept-Deniers
31200 Toulouse

Les Violettes de Lalande **05 61 47 32 05**
215, avenue de Fronton - 31200 Toulouse

Loisirs détente du Grand-Selve **06 78 52 12 64**
82, rue des Vignes - 31200 Toulouse

Casa d'España **05 61 47 08 87**
85, avenue des Minimes - 31200 Toulouse

Temps Libre Quartier Nord **05 34 42 98 84**
41, avenue de Fronton - 31200 Toulouse

ASTORS **06 84 84 20 97**
239, avenue de Fronton - 31200 Toulouse

Secteur Toulouse Est

Clubs seniors

Les Bleuets de Bonnefoy **05 61 74 72 71**
25, rue de Périole - “Espace Bonnefoy” - 31500 Toulouse

Bonnefoy Lapujade **05 61 26 81 56**
29, chemin Lapujade - 31200 Toulouse

Ensemble à tout âge **05 61 48 27 68**
33, chemin Lapujade - 31200 Toulouse

Foyer des anciens du Château-de-l’Hers **05 61 34 83 76**
56, chemin du Château-de-l’Hers - 31500 Toulouse

Colonne Marengo **05 34 25 73 78**
64, rue du 10 Avril - 31500 Toulouse

Amicale de la Côte Pavée **05 61 54 25 76**
125, avenue Jean-Rieux - Villa des Rosiers - 31500 Toulouse

Providence Bonhoure **05 61 34 85 83**
18 bis, place Marius-Pinel - 31500 Toulouse

Inter-âges Roseraie Amouroux **05 61 48 36 64**
70, chemin Michoun- -31500 Toulouse

Foyer des anciens Soupetard **05 61 34 24 02**
44, rue Louis-Plana - 31500 Toulouse

Latécoère **05 61 48 55 68**
135, rue de Périole - 31500 Toulouse

Association partenaire

La Joie de vivre (chorale) **05 61 58 35 54**
63, chemin de Hérédia - Centre culturel Soupetard - 31500 Toulouse

Secteur Toulouse Sud-Est

Clubs seniors

Empalot - Daste **05 61 52 94 28**
30, avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse

Feuilles d'Automne **05 61 52 33 15**
32, allée Henri-Sellier - Empalot bât. C apt. 191 - 31400 Toulouse

Jules-Julien **09 73 56 61 75**
42 bis, avenue de Rangueil - 31400 Toulouse

Ormeau Montaudran **05 61 20 51 05**
3 bis, rue Raymond-Corraze - 31500 Toulouse

Saint-Agne **05 61 52 19 11**
34, rue Maran - 31400 Toulouse

Saint-Michel **05 67 22 12 76**
39, rue Saint-Léon - 31400 Toulouse

Cheveux d'argent Sauzelong Rangueil **05 61 53 92 12**
70, rue Bonnat - 31400 Toulouse

Amitiés et loisirs des Aînés du pont des Demoiselles **05 61 53 51 66**
Espace Pont des Demoiselles - 63 bis, avenue St-Exupéry - 31400 Toulouse

◆ Association partenaire

Comité de la Terrasse — **05 62 47 05 38**
15, impasse Frantz-Schrader - 31500 Toulouse

◗ Secteur Toulouse Ouest

◆ Clubs seniors

Amicale d'Ancely — **05 61 49 19 70**
23, allée Ancely - 31300 Toulouse

Centre culturel Alban-Minville — **05 61 43 60 24**
1, place Martin-Luther-King - 31100 Toulouse

Les anciens d'Isica — **05 61 26 13 47**
2, rue de Quérigut - 31100 Toulouse

Détente évasion Lafourguette — **05 34 63 15 33**
2, place des Glières - 31100 Toulouse

Les Aînés de Lafourguette — **05 62 14 19 65**
3, place des Glières - 31100 Toulouse

Saint-Martin-du-Touch — **05 61 49 30 18**
1, impasse du Docteur-Joseph-Laurent - 31300 Toulouse

Club du 3e âge Saint-Simon — **05 34 57 48 77**
10, place de l'Église Saint-Simon - 31100 Toulouse

Les Aînés de Lardenne — **05 61 31 07 76**
2, place Jacques-Sauvegrain - 31100 Toulouse

Amicale des retraités des Pradettes **06 82 12 15 44**
12, rue Ferdinand-de-Lesseps - 31100 Toulouse

Les Aînés des Pradettes **05 61 41 36 42**
14, chemin du Mirail - 31100 Toulouse

◆ Association partenaire

OSSQUART **09 50 81 22 82**
17, allée d'Ancely - 31300 Toulouse

À noter
L'association des retraités d'Oc propose aux retraités du régime général des activités physiques et culturelles pour une cotisation annuelle de 15 €. Permanence chaque jeudi de 14h à 18h.

AROC Haute-Garonne - 05 62 14 88 20

2, rue Georges Vivent - 31065 Toulouse Cedex 9
Mél : laroc@carsat-mp.fr

Se déplacer

L'accompagnement à la demande

Les associations suivantes sont organisées et équipées pour proposer un service de transport à la demande selon vos besoins (rendez-vous, course, etc.).

Associations

ADOM'Toulousain **05 67 31 02 09**
15, chemin de la Crabe – 31300 Toulouse

ADPAM **05 62 26 80 80**
37 bis-39, avenue Honoré Serres - 31000 Toulouse

Advitam Occitane **05 61 25 68 02**
31, allée des Soupirs - 31400 Toulouse

Côté famille **05 61 52 40 55**
2-4, boulevard Griffoul-Dorval - 31400 Toulouse

Solidarité familiale **05 62 48 58 48**
112-114, boulevard Déodat-de-Séverac - 31300 Toulouse

Autonomia **05 62 88 14 44**
19, avenue de la Marqueille - 31650 Saint-Orens **08 20 02 48 10**

Trait d'Union **05 61 62 50 39**
24, allée de Barcelone - 31000 Toulouse

Rentre tranquille **07 50 90 08 09**
162, chemin de Boudou - 31140 Launaguet
Mél : rentre-tranquille@hotmail.fr

Taxis

La Toulousaine de taxis	05 61 20 90 00
Capitole Taxi	05 34 250 250
Taxis radio toulousains	05 61 42 38 38

Le bus, le métro et le tramway toulousains

Le métro permet de traverser Toulouse d'est en ouest et du nord au sud.

Un ticket unique suffit pour prendre le bus, le métro ou le tram - ou le train entre Colomiers et les Arènes - et utiliser les parkings des gares d'échange.

Bon à savoir

Vous avez moins de 65 ans ? La carte Pastel peut vous permettre de voyager à un tarif intéressant.

Vous êtes résident toulousain et avez 65 ans ou plus ? Vous pouvez voyager gratuitement avec la carte Montoulouse Seniors : *voir page 54.*

Pour vous assurer de votre itinéraire, rendez-vous sur le site : **www.tisseo.fr** ou par téléphone **Allô Tisséo - 05 61 41 70 70.**

Dans les points de vente Tisséo

Pour acheter des tickets jaunes, recharger la carte Pastel, obtenir renseignements et documentation : plan-guide, fiches horaires, information sur les tarifs.

- Station Basso-Cambo (Ligne A)
- Station Balma-Gramont (Ligne A)
- Station Marengo SNCF (Ligne A)
- Station Arènes (Ligne A)
- Station Jean-Jaurès (Ligne A et B)
- Aéroport Toulouse Blagnac
  (niveau Arrivée - Accès Principal - Hall B)

Dans les espaces conseil Tisséo

Pour l'obtention de la carte Pastel, de renseignements et/ou de documentation (plan-guide, fiches horaires, etc.) :

- Espace conseil Arènes
  (Forum de la station de métro Arènes)
- Espace conseil Jean-Jaurès (Ligne A et B)
- Espace conseil Balma Gramont (Ligne A)
- Espace conseil Marengo SNCF (Ligne A)

Chez les commerçants partenaires

Plus de 110 commerçants partenaires (presses, tabacs et boulangeries) dans l'agglomération proposent des tickets métro-bus-tram et le rechargement de la carte Pastel. Ils sont identifiables par une enseigne ou un logo Tisséo.

Personnes à mobilité réduite (PMR*)

Le métro et le tram sont accessibles aux PMR*. Tous les nouveaux bus disposent de « planchers bas » et de rampe d'accès pour les fauteuils roulants.

Mobibus

Pour un déplacement personnalisé et un service à la demande, Tisséo dispose d'un mini-bus spécialement aménagé pour les personnes à mobilité réduite et pour les plus de 65 ans bénéficiant de l'APA*.

Pour connaître les tarifs et prendre rendez-vous :

Mobibus - 09 69 39 31 31

133, chemin du Sang de Serp - 31075 Toulouse Cedex 2
www.mobibus.com

Les navettes du centre-ville

Pour rendre le centre-ville plus accessible, la mairie de Toulouse offre un service de navettes gratuites. Avec une fréquence de 10 à 15 minutes, elles sillonnent le centre-ville selon un itinéraire préétabli du lundi au samedi de 9h à 19h (sauf jours fériés).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site **www.tisseo.fr.**

Autour du voyage en train

Bagages

La SNCF propose un service payant de prise en charge des bagages (30 kilos maximum par bagage), de votre domicile jusqu'à votre lieu de destination, dans un délai de livraison de 48 heures. Avant votre départ et pour tout renseignement sur ce type de prestation, **contactez votre gare au 36 35**.

Accès Plus, un service d'accompagnement

Service gratuit réservé aux personnes détentrices de la carte d'invalidité ou la carte de priorité.

Un accompagnateur vous attend au point de rendez-vous convenu dans l'enceinte de la gare une demi-heure avant le départ de votre train. Il est chargé de vous accompagner jusqu'à votre place et de vous aider à porter vos bagages.

La réservation de ce service s'effectue par téléphone. **Composer le 36 35** (0,34€ TTC/min) puis **prononcer « Services »** pour accéder directement au service Accès Plus.

Service Domicile-train

Service payant réservé aux personnes de 60 ans et plus. Il n'est pas lié à la possession de la carte Senior.

Un accompagnateur privé vient vous chercher chez vous ou sur votre lieu de séjour. Il se charge de vos bagages (trois maximum), vous accompagne jusqu'à votre train ou à votre domicile. À l'arrivée

de votre train, un autre accompagnateur peut vous attendre. Votre animal de compagnie peut voyager avec vous (pensez à vérifier les conditions de transport de votre animal auprès de la SNCF).

À votre demande, l'accompagnateur peut :

- vérifier que tout est en ordre chez vous,
- composter votre billet,
- effectuer en gare quelques achats de dernière minute.

La réservation de ce service s'effectue par téléphone. **Composer le 36 35** (0,34€ TTC/min) puis **prononcer « Domicile-Train »** pour accéder directement au service.

La voie du cœur - SOS aide en gare

Dans le cadre d'un partenariat privilégié avec la SNCF, des bénévoles vous accueillent dans un local agréable et offrent leurs services aux personnes dans le besoin.

Leurs missions principales :

- Accueillir
- Orienter
- Écouter

La voie du cœur - 05 61 62 27 30

Quai N°1 - Porte 33 - Gare Matabiau - 31000 Toulouse

Navette aéroport flybus (Tisséo)

La navette relie l'aéroport de Toulouse-Blagnac au centre ville toutes les 20 minutes, de 5h à 00h15 tous les jours. Elle dessert les arrêts suivants (stations de métro) :

- Compans-Caffarelli (Centre des congrès)
- Jeanne-d'Arc
- Jean-Jaurès
- Gare Matabiau

Cette ligne est équipée de bus articulés accessibles aux personnes à mobilité réduite. La carte Seniors ne donne pas droit à la gratuité pour cette navette.

Navette aéroport - 05 61 41 70 70

Citiz Toulouse

Il s'agit d'un dispositif simple et efficace d'utilisation de voitures en autopartage.

Une pré-inscription est indispensable. Ensuite et sur réservation, une voiture est mise à votre disposition 24h/24, 7j/7. Il suffit de préciser la station et/ou le modèle de véhicule choisi, l'heure de départ et la durée souhaitées.

Citiz Toulouse - 05 31 61 63 09

116, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

www.toulouse.citiz.coop

VélôToulouse



VélôToulouse est un système de vélos en libre-service. Le service est accessible sur abonnement ou à la journée. Les stations sont réparties environ tous les 300 mètres en centre-ville pour une plus grande accessibilité.

Pour obtenir des informations, ou vous abonner, remplissez le bulletin d'abonnement figurant dans la fiche « VélôToulouse » disponible à l'accueil du Capitole ou sur le site **www.velo.toulouse.fr**.

Happy Moov

Les vélos-taxis Happy Moov s'adaptent aux besoins des citadins : ils permettent d'évoluer dans les zones piétonnes et facilitent les déplacements des personnes âgées ou à mobilité réduite. Les clients aux bras chargés apprécient ce mode de transport qui leur permet de se déplacer sans efforts. Happy Moov propose aussi des visites touristiques (23€/heure).

À partir de 2 € de prise en charge et 1 €/pers/km, Happy Moov est un service qui fonctionne en réservant au téléphone, en se rendant dans un point de ralliement ou simplement en hélant un vélo-taxi libre dans la rue.

Pour plus d'informations :

www.happymoov.com - 07 78 84 07 89

Les bons plans seniors

La carte de transport Seniors



Portée par la Ville, la carte de transport Seniors permet aux Toulousains de 65 ans et plus de circuler gratuitement sur l'ensemble du réseau bus/métro/tram de la ville.

Pour une première demande

Se présenter au Point Info Seniors, dans les mairies de quartier ou dans les Maisons de la Citoyenneté, muni(e) d'une pièce d'identité, d'une photo récente, d'un justificatif de domicile datant de moins de 3 mois à vos nom et prénom (taxe d'habitation, facture EDF, etc.) ou du dernier avis d'imposition.

Pour le rechargement annuel de la gratuité

- **Au Point Info Seniors,** en vous présentant muni(e) de votre carte de transport et du courrier d'invitation à la faire recharger ou d'un justificatif de domicile à vos nom et prénom de moins de trois mois (ou dernier avis d'imposition).

- **Dans les mairies de quartier** de Lardenne, Croix-Daurade, Henri-Desbals ou Sauzelong-Rangueil et dans les Maisons de la Citoyenneté de Toulouse Centre (Mériel), Nord (Les Minimes), Est (La Roseraie), Rive Gauche (Saint Cyprien), Sud-Est (Niel) (voir coordonnées et horaires d'ouverture sur le site www.toulouse.fr).

Pour plus d'informations :

Point Info Seniors - 0 800 042 444
(appel gratuit depuis un poste fixe)

Accueil de 8h30 à 16h45 du lundi au vendredi

Carte Montoulouse Seniors

La carte Montoulouse Seniors est gratuite pour les Toulousains de plus de 65 ans. Elle permet la gratuité des transports ainsi que des piscines, des patinoires et des musées pour les expositions permanentes (exceptés le Muséum d'Histoire Naturelle et le Musée des Abattoirs). Grâce à elle, vous bénéficiez également du service VélôToulouse à des tarifs préférentiels. Si vous êtes titulaire de la carte de transport Senior, les avantages de la carte Montoulouse Seniors peuvent être téléchargés directement sur celle-ci.

Où se procurer la carte Montoulouse ?

Pour la création de votre carte Montoulouse, rendez-vous au :

Point Info Seniors - 0 800 042 444

Espace Duranti (porte 5)
6, rue du Lieutenant-Colonel Pélissier - 31000 Toulouse
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h45

Munissez-vous :

- d'un justificatif de domicile (au nom et prénom du demandeur) de moins de trois mois ou du dernier avis d'imposition.
- d'une photo d'identité récente.
- d'une pièce d'identité.

Où (re)charger mes abonnements ?

Une fois que vous avez la carte en main, il vous suffit de charger le ou les abonnements que vous souhaitez. Pour cela, rendez-vous dans le musée, la patinoire et/ou la piscine municipale de votre choix.

La carte Toulouse Cultures

Gratuite pour les Toulousains de 65 ans et plus, la carte Toulouse Cultures donne droit à des réductions sur les tarifs des spectacles de nombreux équipements culturels toulousains (voir détails ci-après).

Renouvelable tous les ans, elle est obligatoire pour participer aux activités proposées par les ateliers culturels de la ville de Toulouse.

Comment l'obtenir ?

Muni(e) d'un justificatif d'identité (passeport, carte d'identité) et d'un justificatif de domicile, présentez vous dans un centre d'animation socioculturelle de la mairie de Toulouse. Retrouvez leurs coordonnées en avant-dernière page du magazine À Toulouse ou sur www.toulouse.fr, rubrique « Culture ».

Les avantages

Animation socioculturelle

Réduction sur les spectacles et activités proposés dans les centres d'animation socioculturelle de la mairie de Toulouse.

Bibliothèques - Médiathèques

Abonnement réduit pour l'ensemble du réseau de la lecture publique (gratuit à partir de 65 ans).

Cinémas

ABC

Tarif préférentiel pour toutes les séances (dimanches et jours fériés compris).

Cinémathèque de Toulouse

Entrée gratuite pour les séances du mercredi à 16h30.

Conférences

Université de Toulouse 2 Jean-Jaurès

Réduction sur les conférences de l'Université du Temps Libre.

Salle du Sénéchal

Accès prioritaire aux conférences seniors.

Les séjours seniors

En partenariat avec l'ANCV*, l'Unat* Midi-Pyrénées, la caisse de retraite complémentaire Malakof Médéric, AG2R La Mondiale et la Carsat*, la Ville propose aux seniors des séjours découverte en villages de vacances à tarif préférentiel (5 jours et 4 nuits), comprenant notamment le transport, la restauration, les visites, les animations et l'hébergement en chambre double.

Conditions

- Avoir 60 ans et plus
- Être résident toulousain

Informations complémentaires (sur le descriptif des séjours, les conditions et les avantages tarifaires) :

Point Info Seniors - 0800 04 24 44

(numéro gratuit depuis un poste fixe)

À noter

Pour partir toute l'année, des séjours de vacances, des stages, des mini-séjours, des séjours de groupe culturel et touristique et des vacances adaptées pour personnes en situation de handicap, sont organisés dans toute la France.

Pour en savoir plus, contacter la Ligue de l'enseignement - Vacances pour tous : ***05 62 27 91 30*** *ou* ***www.vacances-pour-tous.org.***

Travailler et être retraité(e)

Si vous faites partie de ces retraités nostalgiques du travail, ou de ceux qui aimeraient compléter leurs revenus, sachez qu'il est possible, sous certaines conditions, de cumuler emploi et retraite.

Des mesures en faveur des seniors

Depuis le 1er janvier 2009, les règles de cumul emploi-retraite sont assouplies. Toutefois, les intéressé(e)s doivent remplir plusieurs conditions :

- Avoir cessé leur activité professionnelle antérieure et donc, pour les salarié(e)s, rompu tout lien avec leur ancien employeur,
- Avoir demandé la liquidation de toutes les pensions auprès de tous les régimes légaux, de base ou complémentaires et avoir commencé à percevoir leurs avantages retraite,
- Justifier de la durée d'assurance exigée pour une retraite à taux plein ou à défaut avoir au moins l'âge donnant droit automatiquement à une retraite à taux plein.

Pour les pensionné(e)s du régime général, le cumul emploi-retraite ne doit pas dépasser soit 160 % du SMIC, soit la moyenne mensuelle des trois derniers salaires d'activité perçus par l'intéressé(e) avant son départ à la retraite.

Pour favoriser une « gestion active des âges », les entreprises et les branches professionnelles peuvent conclure des accords ou établir des plans d'actions en faveur de l'emploi des salariés âgés (cf. : article 87 de la loi de financement de la sécurité sociale pour 2009).

En savoir plus :

www.service-public.fr
pour tout savoir sur les conditions de cumul emploi-retraite.

www.emploidesseniors.gouv.fr
pour connaître les mesures en faveur des seniors.

Des pistes pour trouver un emploi

Sollicitez votre réseau

Collègues, anciens camarades de promo, ex-clients : n'hésitez pas à vous aider de vos relations pour rebondir.

Unissez-vous

La dynamique d'un groupe n'a que des avantages. Se motiver à plusieurs et échanger des contacts ou des conseils sont autant de moyens pour repartir d'un bon pied.

Faites-vous aider

L'association Trajectoire accompagne les chercheurs d'emploi dans leurs démarches et propose une aide active.

Trajectoire - 05 34 41 15 99

3, rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse
www.trajectoireverslemploi.net

Les conseillers du Pôle emploi proposent un suivi personnalisé.

Pour connaître ses missions et l'antenne la plus proche :

www.pole-emploi.fr

Depuis près de 30 ans, l'ARCEC (Association Régionale pour la Création d'Entreprises et de Collectivités) accompagne les futurs créateurs et les entrepreneurs en difficulté dans la région Midi-Pyrénées.

Ses conseillers étant de plus en plus sollicités par une population croissante de créateurs d'entreprises de plus de 50 ans, elle a décidé d'ouvrir un projet relatif aux seniors toulousains. Ce projet de services, opérationnel dès 2015, s'articule autour de trois axes :

- Faire découvrir l'environnement et les bienfaits du bénévolat. Inciter à communiquer et transmettre ses expériences, notamment dans des projets d'entreprise.
- Pallier la faiblesse économique de certains retraités. Contribuer à combattre le risque d'isolement et de dégradation des liens sociaux.
- Préparer le départ de la vie active, et faciliter la transition vers la retraite.

Pour toute demande de renseignements :

ARCEC - 05 62 87 90 43

19, rue Bayard - 31000 Toulouse
Mél : arcec.tlse@orange.fr

Essayez l'intérim ou le service à la personne

L'emploi intérim senior est en plein essor. C'est souvent un bon moyen pour ne pas rester inactif ou gagner en liberté d'action.

Quelques enseignes misent sur ce marché.

www.adecco.fr

www.expectra.fr

www.toulouse-interim.com **05 34 41 81 60**

Des sites Internet de mise en relation intergénérationnelle - entre personnes de plus de 50 ans en recherche d'activité et particuliers souhaitant employer une personne à domicile - se développent.

www.bitwiin.com

www.seniorsavotreservice.com

www.particulieremploi.fr

Faites-vous « porter »

Vous avez envie de vendre votre expertise, du conseil ou de la formation mais vous hésitez à monter votre propre structure juridique ? Testez le portage salarial. Grâce à ce nouveau type d'emploi, vous pouvez travailler pour le compte d'entreprises clientes tout en étant rattaché(e) à une société de portage. Les seniors séduisent surtout les petites entreprises qui peuvent faire appel à leur savoir-faire à moindre frais.

En savoir plus : voir le site de la fédération nationale du portage salarial **www.peps-syndicat.fr** ou **www.guideduportage.com**

À noter

Toulouse accueille le salon « Emploi des seniors ». Retrouvez la liste des participants, les conférences, la date et le lieu du rendez-vous sur www.salondesseniors.com.


du roi Arthur
Cherche
garçon

2 Être acteur de la vie toulousaine

La retraite vous offre plus de temps ?

Du temps pour s'engager, agir sur votre environnement immédiat, votre quartier, votre ville…

Du temps pour échanger, discuter et partager avec les générations…

Du temps pour transmettre à d'autres des compétences et un savoir.

- **L'intergénérationnel**
- **Des espaces de discussion**
- **Transmission des savoirs**

L'intergénérationnel

Des manifestations

De nombreuses manifestations qui visent à créer ou renforcer les contacts et les liens entre les générations sont organisées chaque année. Certaines, d'ampleur nationale, trouvent une résonance particulière à Toulouse le temps d'une semaine, d'un week-end ou d'une soirée.

La semaine « Senior et plus »

La semaine « Seniors et plus » est un événement annuel qui se déroule à l'automne. Il a pour but de mettre en valeur les actions proposées par la municipalité et les associations aux retraités et aux personnes âgées.

Cet événement se déroule sur la place du Capitole et fait la part belle aux loisirs et aux spectacles.

Plus d'informations sur **www.toulouse.fr** ou au **Point Information Seniors - 0800 042 444.**

La journée des associations solidaires

Chaque année en octobre et en partenariat avec le Centre Toulousain du Bénévolat, la Mairie organise « la journée des associations solidaires », qui se déroule place du Capitole. L'occasion de rencontrer les représentants d'une centaine d'associations et pour certains, de découvrir l'univers du bénévolat.

À noter
Le stand Mairie de Toulouse présente ses différentes actions : le service de la vie associative, le Guichet unique, la Mission égalité, la Communauté Municipale de Santé, etc.

Centre Toulousain du Bénévolat - 05 61 25 94 90

95, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse
www.benevolat31.jimbo.com
Mél : benevolat31@gmail.com
Du lundi au vendredi de 14h30 à 17h30

La Maison des associations est un site municipal dédié au milieu associatif toulousain. Elle accueille en hébergement mutualisé plus de 250 associations. Le guichet unique de la Maison des associations est chargé de l'accueil et de l'instruction administrative des demandes de subvention des associations sollicitant la ville de Toulouse.

Maison des associations - 05 62 26 81 00

Espace Niel - 81, rue Saint-Roch - 31031 Toulouse Cedex 4
Mél : maison.associations@mairie-toulouse.fr
Du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 16h

La journée internationale des personnes âgées

Chaque 1er octobre a lieu la journée internationale des personnes âgées. Les activités organisées pour l'occasion rappellent que les droits des personnes âgées sont indissociables des principes énoncés par l'Onu*. Ces principes en faveur des personnes âgées ont été énoncés pour la première fois par les Nations Unies en 1991 : indépendance, participation, épanouissement personnel et dignité. Cette manifestation permet de faire le point sur le respect des droits des personnes âgées dans le monde.

Pour connaître le programme de l'Onu* concernant la place des personnes âgées au sein de la société européenne, consultez :

www.un.org/french

Des associations

De nombreuses associations toulousaines se développent autour de rencontres et de projets inter générations. Elles proposent des activités basées sur la transmission et le partage.

Quelques contacts :

L'Outil en main — **06 09 01 71 50** / **06 18 27 31 01**
41, impasse du Baron - 31200 Toulouse
www.loutilenmaintoulouse.fr
Mél : oem.tlse@free.fr

Ensemble à tout âge — **05 61 48 27 68**
33, chemin Lapujade - 1er étage - 31200 Toulouse

AGIR abcd **05 61 13 31 57**
34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

Unis-Cité Midi-Pyrénées **05 61 13 97 75**
24, rue Arnaud Bernard - 31000 Toulouse
www.uniscite.fr

Le Cabri **05 61 23 72 29**
Accompagnement à la scolarité pour les primaires **06 89 82 67 05**
et les collégiens des quartiers Jolimont et Amouroux
10, rue de Chambéry - 31500 Toulouse
Mél : associationlecabri@laposte.net

Lire et faire lire **05 62 27 91 47**
Encourager et développer le goût de la lecture-plaisir
chez les enfants
31, rue des Amidonniers - 31009 Toulouse Cedex 6

Cercle Bellegarde **05 67 73 80 16**
17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse **06 67 60 68 22**

Partage Faourette **05 61 41 61 42**
13, rue de l'Ukraine - 31100 Toulouse **05 34 60 13 16**

Des espaces de discussion

Les cafés géographiques

La géographie déserte les amphis et les salles de classe pour les bistrots ! L'association des cafés géographiques a été créée en 1997 par une poignée d'anciens étudiants de la Sorbonne, avec leur professeur. Elle a permis la création, en France et dans le monde, d'un réseau de cafés géographiques. Toute personne qui aime la géographie peut rejoindre l'association, voire animer un café...

À noter
Les cafés géographiques se tiennent au Bistrot de Julie, 4, allée Paul-Feuga - Métro Palais de justice, de 18h30 à 20h30 environ, une fois par mois. L'entrée est libre.

Pour connaître le programme :

Les cafés géographiques à Toulouse

06 66 00 19 85 / 05 61 50 49 98

5, allées Antonio-Machado - 31058 Toulouse Cedex 9
www.cafe-geo.net/toulouse

Le partage d'expériences sur le Web

Les forums de discussion sur Internet sont de véritables espaces publics d'échanges. Il s'agit de sites destinés aux seniors désireux de partager leurs passions, leurs préoccupations, leurs questionnements sur tous les thèmes liés à la retraite.

Vous pouvez échanger sur :

www.actisse.net

www.senioractu.com

www.retraite-active.lesclesdumidi.com

Transmission des savoirs

Transmettre permet d'assurer un relais, le passage de savoirs - ou de valeurs - entre individus ou groupes sociaux.

L'échange requis permet aux deux parties de donner et de recevoir et ainsi d'apprendre, au travers du lien créé.

Les seniors représentent une population hétérogène : par leur âge, leurs cultures, leurs connaissances professionnelles, leurs parcours de vie, ils présentent tous des singularités intéressantes.

Cette diversité est une richesse et un formidable potentiel. Les seniors s'engagent, nombreux - au travers d'associations ou individuellement -, dans la transmission de savoirs, par le biais du tutorat, du coaching, de l'apprentissage de métiers ou de techniques, du soutien scolaire, etc., auprès des jeunes comme auprès de toutes les tranches d'âges.

Ils constituent un pont indispensable entre les générations, en ouvrant sur la compréhension du passé et en participant à la création de l'avenir.

Pour vous inscrire dans ces actions :

EGEE Entente des Générations pour l'Emploi et l'Entreprise
75, avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse **05 34 50 50 37**
Mél: mipy31@egee.asso.fr / jp.elissalde@wanadoo.fr

L'Outil en main **06 09 01 71 50**
Transmission de savoir-faire techniques **06 18 27 31 01**
aux enfants de 9 à 14 ans
41, impasse du Baron - 31200 Toulouse
www.loutilenmaintoulouse.fr **Mél : oem.tlse@free.fr**

Trajectoire Emploi **05 34 41 15 99**
Association de compétence pour l'accompagnement
des chercheurs d'emploi
3, rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse
www.trajectoireverslemploi.net
Mél : asso.trajectoire@wanadoo.fr

Bénévolat

Le bénévolat associatif offre l'occasion d'un engagement libre et désintéressé. Vous pouvez mettre tout ou partie de vos compétences et de votre disponibilité au service des autres.

Vous maintenez ainsi le lien entre les générations en apportant :

- **aux jeunes**, votre savoir-faire dans des activités de soutien scolaire, de loisir et de plein air ou de tutorat dans la recherche d'emploi ;
- **aux aînés**, le réconfort d'une présence amicale à travers les réseaux de solidarité locaux à domicile ou en maison de retraite ;
- **aux exclus**, l'engagement solidaire dans des actions menées par les associations à vocation humanitaire ou sociale ;
- **à tous**, votre préoccupation à l'égard de l'avenir de l'environnement de notre planète, en participant au sein d'associations aux actions de défense de la nature et de protection des paysages et de notre patrimoine.

Pour trouver l'action bénévole qui répond à vos aspirations et valeurs :

URCB*- MP - 05 61 25 94 90

95, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse
www.urcb.org

Association loi 1901, l'Union Régionale des Centres du Bénévolat regroupe les divers centres locaux du bénévolat ou du volontariat de Midi-Pyrénées. Centre de ressources pour les bénévoles isolés, elle joue un rôle moteur dans la création de nouveaux centres du bénévolat dans les principales villes de la région.

Centre Toulousain du Bénévolat - 05 61 25 94 90

95, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse
www.benevolat31.jimbo.com
Mél : benevolat31@gmail.com
Du lundi au vendredi de 14h30 à 17h30

Cette association promeut le bénévolat au profit d'associations à orientation sociale dans le domaine caritatif, civique, culturel, sportif ou de détente. Le centre accueille les candidats bénévoles et les informe pour leur permettre de s'orienter selon leurs souhaits, leurs compétences et disponibilités vers les associations adhérentes.

Humanitaire

L'humanitaire national

Banque alimentaire de Toulouse et sa région **05 61 47 37 31**
197, avenue de Fronton - Bâtiment 10 - 31200 Toulouse **05 61 47 33 01**
Mél : ba310@banquealimentaire.org

Contribuer à apporter, en région toulousaine, une réponse aux problèmes de la faim, par la collecte et la redistribution de surplus et de dons alimentaires.

Espace Croix-rouge **05 61 99 24 69**
20, rue Raymond IV - 31000 Toulouse

Soulager les souffrances, protéger celles et ceux dont la vie a basculé, restaurer la dignité des plus fragiles.

Médecins du monde **05 61 63 78 78**
5, boulevard Bonrepos - 31000 Toulouse

Soigner les populations en situation de précarité.

Secours catholique **05 34 25 67 40**
56, rue de Périole - 31500 Toulouse

Apporter, là où le besoin se fait sentir et à l'exclusion de tout particularisme national ou confessionnel, secours et aide morale ou matérielle.

Secours populaire français **05 34 40 34 40**
147, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

Soutenir dans l'esprit universel des droits de l'homme - au plan matériel, sanitaire, médical, moral et juridique - les personnes et leurs familles victimes de l'injustice sociale, des calamités naturelles, de la misère, de la faim ou des conflits armés.

L'humanitaire international

Action contre la faim — **06 14 21 49 19**
44, rue Claire-Pauilhac - 31000 Toulouse — **09 67 38 67 18**
Mél : toulouse@actioncontrelafaim.org

Entreprendre toutes actions, informations et enquêtes en vue de lutter contre la faim dans le monde.

Aide et Action — **05 61 44 54 01**
306, route de Seysses - 31100 Toulouse

Agir pour le droit à l'éducation pour tous les enfants du monde.

Artisans du monde — **05 61 52 45 10**
1, rue Joutx-Aigues - 31000 Toulouse

Agir pour la promotion d'un commerce équitable entre pays du Nord et du Sud.

Centre d'information pour un développement solidaire
1, rue Joutx-Aigues - 31000 Toulouse — **05 61 25 02 32**
Mél : cides@ritimo.org

Mettre à disposition du public une documentation pour faciliter l'élaboration d'un projet humanitaire bénévole à l'étranger.

Face à la vie — **05 61 42 05 96**
18, rue du Docteur-Calmette - 31300 Toulouse — **06 87 53 38 23**

Association humanitaire d'aide au développement du Bénin et de l'Afrique noire francophone.

Les amis d'Asaniketan **06 82 81 08 13**
9, rue Soufflot - 31400 Toulouse

Promouvoir les échanges culturels entre la France et la ville de Kavali, située dans l'état d'Andhra Pradesh de l'Union indienne et participer au développement économique et social de cette région. Participer au renforcement des volets agricole et santé.

Œuvres hospitalières françaises de l'Ordre de Malte **05 61 53 43 61**
60, boulevard Déodat de Severac - 31300 Toulouse **06 70 63 61 57**

Animer une chaîne de solidarité internationale au profit des malades et des plus démunis.

Unicef France **05 61 99 03 30**
5, rue Eugène-Delacroix - 31000 Toulouse

L'Unicef France mène des actions d'éducation, d'information, de plaidoyer dans tous les domaines liés à l'enfance et soutient des programmes de terrain.



3 Préserver son capital santé

Pour vieillir en forme, il est important de préserver votre équilibre de base et de continuer à bouger en :

- entretenant, voire améliorant, votre capital intellectuel, physique et relationnel,
- mangeant équilibré, varié et diversifié,
- prévenant les maladies susceptibles d'entraîner des désordres en cascade.

Veiller à sa santé

La prévention après 60 ans est surtout une démarche individuelle. Il importe de se préoccuper de sa santé en respectant des règles de vie simple. L'objectif étant de vieillir le plus sereinement possible.

Le vaccin contre la grippe

La grippe est une infection respiratoire aiguë extrêmement contagieuse. Des épidémies de grippe surviennent tous les ans et le virus de la grippe - chaque année responsable de décès - affecte particulièrement les organismes les moins résistants.

Facultatif, le vaccin contre la grippe est néanmoins conseillé après avis médical pour les seniors.

L'immunité donnée par le vaccin antigrippal ne dure que quelques mois. La vaccination se fait en une seule injection à l'automne. La nature des virus variant d'une année à l'autre, ce sont de nouveaux vaccins correspondant aux virus attendus l'hiver suivant qui sont administrés chaque année.

Les pharmaciens délivrent gratuitement le vaccin, notamment aux personnes âgées de plus de 65 ans (pris en charge par l'assurance maladie). Pour cela, adressez-vous à votre médecin traitant qui vous délivrera une feuille de prise en charge à présenter au pharmacien.

À noter

Pour les moins de 65 ans, la vaccination est payante chez un médecin et remboursée par la sécurité sociale à 65 %. Elle est gratuite dans un établissement public.

Le centre de vaccination de la Mairie réalise gratuitement et sans rendez-vous les vaccinations recommandées dans le calendrier vaccinal.

Service communal d'hygiène et de santé - 05 61 22 23 46
Centre de Vaccination International

17, place de la Daurade - 31000 Toulouse

CHU* de Purpan - 05 61 77 74 74
Service des maladies anti-infectieuses

Place du Docteur Baylac - 31059 Toulouse Cedex 9

Le bilan de santé gratuit

Vous souhaitez faire le point sur votre santé, apprendre à mieux la gérer, vous informer ?

Le centre d'examens de santé de la CPAM* vous permet de bénéficier gratuitement d'un examen médical préventif. Le bilan de santé est adapté à chaque personne. C'est un moment d'échanges avec des professionnels de santé, d'écoute, voire d'accompagnement dans la démarche d'accès aux soins.

Pour qui ?

Tous les cinq ans, le bilan de santé est possible et gratuit pour tous les assurés sociaux et leurs ayants droit (à partir de 8 ans) affiliés à la CPAM*. Si vous appartenez à un autre régime de sécurité sociale, vous devez prendre contact avec votre caisse d'affiliation pour obtenir une prise en charge (Militaire - SNCF - Banque de France - Clercs de notaire - RATP - Assemblée Nationale - Caisse Français à l'Etranger - Secours Minier).

Déroulement

Lors du bilan (rendez-vous sur inscription), une accompagnatrice guide le patient vers les différents examens.

À noter
L'examen dure environ deux heures. Il est pris en charge par la CPAM sans avance de frais. Il doit avoir lieu à jeun (prélèvement sanguin).*

Au terme de ce circuit, un médecin commente les premières observations lors d'un entretien individuel. L'ensemble des résultats est ensuite remis au patient, sur place ou par courrier. L'anonymat et la confidentialité sont strictement respectés (secret médical).

Inscrivez-vous :

Centre d'examens de santé - Espace Santé

05 61 14 75 75

12, place Saint-Étienne - 31093 Toulouse Cedex 9
Du lundi au vendredi à partir de 8h
Pour tout complément d'informations :
www.toulouse.ameli.fr

La prise en charge de l'ostéodensitométrie

Cet examen de dépistage de l'ostéoporose permet de connaître la densité minérale osseuse en la mesurant sur le col du fémur et le rachis. Il dure moins de 15 minutes. Pris en charge par l'assurance maladie sur prescription médicale, pour les patients à risques, il est remboursé à 70 %.

Complément d'informations :

www.toulouse.ameli.fr

Les points d'accueil de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie

Siège de la CPAM* - 0 820 904 208 (0,118 €/min)

3, bvd du Professeur-Léopold-Escande - 31093 Toulouse Cedex 9
Mél : contact@cpam-toulouse.cnamts.fr

- **Accueils de proximité**

Les Izards
Place Micoulaud (Centre social Caf) - 31200 Toulouse
Les mardis et jeudis de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 16h30

Toulouse centre - Jolimont
6, rue des Redoutes - 31500 Toulouse
Du lundi au vendredi de 8h à 17h

Saint-Cyprien
Place Roguet (mairie de quartier) - 31300 Toulouse
Le vendredi de 8h30 à 12h

Empalot
Place Commerciale (mairie de quartier) - 31400 Toulouse
Les mercredis et jeudis de 8h30 à 11h45

Bagatelle
33, rue du Lot - 31100 Toulouse
Du lundi au vendredi de 8h à 17h

Les ateliers Bien vieillir de l'Assurance retraite Midi-Pyrénées

L'atelier prévention des chutes

Travailler son équilibre et prévenir les chutes, c'est allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté. Vous avez 60 ans et plus, vous ressentez le besoin d'améliorer votre condition physique, de développer et entretenir votre équilibre, de reprendre confiance en vous ? Inscrivez-vous à l'atelier prévention des chutes. Les séances ont lieu 1 à 2 fois par semaine et durent de 1h à 1h30. Une contribution (36 € pour l'ensemble des séances) est demandée à chaque participant.

L'atelier mémoire

La mémoire est essentielle pour préserver son autonomie. Elle s'entretient et se développe tout au long de la vie. Si vous voulez tester votre mémoire, travailler et améliorer vos capacités de mémorisation, cet atelier est fait pour vous ! Il se compose de 12 séances de 1h30 par semaine et comporte des apports théoriques et pratiques avec réalisation de tests. Une contribution (36 € pour l'ensemble des séances) est demandée à chaque participant.

À noter
Ces ateliers s'adressent aux retraités vivant à leur domicile ou en logement-foyer à Toulouse. Ils ne concernent pas les personnes atteintes de pathologies de la mémoire.

Inscriptions :

Carsat* Midi-Pyrénées

2, rue Georges Vivent - 31065 Toulouse Cedex 9
Mél : ateliersbienvieillir@carsat-mp.fr

Les maladies de l'âge

La maladie d'Alzheimer

Ses symptômes sont caractérisés par des pertes de mémoire sur des faits récents, une disparition des repères dans le temps et dans l'espace, des difficultés à reconnaître les objets, des troubles du langage, puis de l'agressivité et de l'agitation.

Des médicaments existent. Ils permettent d'améliorer la qualité de vie du patient, de diminuer les symptômes de la maladie voire de ralentir son évolution. Mais ils ne traitent pas ses causes, encore mal connues. Un traitement précoce semble plus efficace. Il est donc important d'évoquer suffisamment tôt le diagnostic de la maladie d'Alzheimer.

Ce que vous devez savoir

Les associations spécialisées aident à mieux comprendre la maladie. La maladie d'Alzheimer survient après 60 ans, sauf dans de très rares cas de formes familiales qui débutent plus tôt. Dans ces formes génétiques, des tests de confirmation sont possibles. L'anxiété ou la dépression qui survient avec la maladie d'Alzheimer doit être traitée médicalement. Le traitement de la maladie elle-même est nécessaire. Il permet d'en diminuer les signes (en particulier les troubles de mémoire) et d'améliorer la qualité de vie du patient.

Le passage domicile-institution se fait lorsque les proches ne sont plus en mesure de l'accompagner, que la sécurité du patient est en jeu ou que la totalité des soins ne peut plus se faire à domicile. En moyenne, il se fait pour 70 % des patients après sept ans d'évolution de la maladie.

Alzheimer 31 **05 61 21 33 39**
5, rue du Chairedon - Place Olivier - 31300 Toulouse

À noter
L'association Best Toulouse (Bien-Être par le Sport pour tous à Toulouse) ouvre ses portes aux seniors atteints de pathologies non invalidantes ou de pathologies dégénératives souhaitant pratiquer des activités adaptées et entretenir leur condition physique.

Elle est hébergée par la Communauté Municipale de Santé (CMS).*

Communauté Municipale de Santé
La Daurade - 2, rue Malbec - 31000 Toulouse

◆ Le dispositif MAIA* 31 - Maisons pour l'Autonomie et l'Intégration des Malades d'Alzheimer

Issu du Plan Alzheimer 2008-2012, le dispositif MAIA* a pour but de créer un partenariat co-responsable de l'offre de soins et d'aides sur un territoire donné, pour toute personne atteinte de maladie neurodégénérative et toutes les personnes âgées en perte d'autonomie fonctionnelle. En pratique, il s'agit de construire un réseau intégrant tous les partenaires des champs sanitaire, social et médico-social. De plus, pour les personnes en situation complexe, la MAIA* propose un accompagnement rapproché, intensif et individuel assuré par un professionnel dédié et formé spécifiquement à cette fonction, le gestionnaire de cas.

MAIA 31 Toulouse - Bassin de santé de Toulouse

Pilote du dispositif : Corinne Regnier - 05 61 76 61 40
Mél : corinne.regnier@mutualite-mhg.fr

Les rhumatismes

Arthrose, arthrite, polyarthrite rhumatoïde… Il n'est pas toujours facile de vivre avec des rhumatismes. Outre les traitements médicamenteux ou chirurgicaux, quelques règles d'hygiène de vie peuvent contribuer à prévenir, ou à mieux vivre avec.

◆ Prenez votre temps et gérez votre stress

Lorsque l'on souffre de rhumatismes, il est préférable de se mettre à l'écoute de son corps, de prendre son temps et de gérer son stress. Et cela, dès le réveil. La raideur matinale est un signe typique des

rhumatismes articulaires : au réveil, les articulations sont gonflées et plutôt douloureuses, presque verrouillées. Programmez votre réveil un quart d'heure plus tôt et commencez par faire de petits étirements, flexions et extensions des articulations avant de mettre un pied hors du lit. Ensuite, asseyez-vous au bord du lit et respirez profondément avant de vous lever doucement.

◆ Luttez contre l'embonpoint

Rien de pire pour les articulations que les kilos superflus. Si vous souffrez de rhumatismes, il faut soulager le plus possible vos articulations en réduisant un excédent de poids. Un régime équilibré, prescrit par votre médecin, devrait vous aider à perdre les quelques kilos qui pèsent sur vos articulations et sur votre silhouette. La pratique régulière d'un sport contribue aussi à prévenir les rhumatismes et l'embonpoint, à condition d'éviter les sports violents.

Aflar Midi-Pyrénées **05 61 32 27 21**
CHU* Rangueil - Service de Rhumatologie - 31054 Toulouse

Aflar **08 10 42 02 42**
(Association française de lutte anti-rhumatismale)
Hôpital de La Pitié - 75013 Paris
Mél : aflar@wanadoo.fr www.aflar.org

Les troubles de l'audition

Les troubles de l'audition sont fréquemment à l'origine d'un véritable isolement social. Chaque jour, le dialogue devient plus difficile avec l'entourage.

◆ Si vous entendez mal, ne vous isolez pas !

Des milliers de gens ont amélioré leur qualité de vie en utilisant des aides auditives. Une bonne audition favorise la communication. La plupart des personnes souffrant de pertes de l'audition ont intêret à utiliser un appareil bilatéral (pour les deux oreilles). Il assure une meilleure orientation dans l'espace et permet de mieux distinguer les sons dans le bruit ambiant.

Si vous vous êtes procuré(e) un appareil auditif et que vous n'êtes pas satisfait(e), n'hésitez surtout pas à retourner consulter.

◆ Parlez-en à votre médecin traitant

Il vous orientera vers un médecin ORL, qui déterminera votre profil auditif en pratiquant un audiogramme et qui vous prescrira une aide auditive. L'audioprothésiste choisira avec vous l'aide auditive, l'adaptera et la règlera en fonction de vos besoins.

À noter
La sécurité sociale prend en charge une partie des frais sur prescription médicale. Un forfait annuel rembourse, sur présentation des justificatifs d'achat, les piles et les réparations. Votre audioprothésiste vous indiquera au cas par cas le montant des remboursements dont vous pourrez bénéficier.

◆ Des centres mutualistes pour tous

Ouvert à tous les assuré(e)s sociaux, le réseau national Audition Mutualiste dispense d'avance de frais, sur la part sécurité sociale et sur la part complémentaire (lorsque des conventions ont été signées avec les organismes). La différence reste à la charge de l'assuré(e).

Adresses des centres Audition Mutualiste sur :

www.auditionmutualiste.fr

www.mutualite31.fr/audition.php

Les troubles de la vue

La Dmla*, une maladie chronique

La dégénérescence maculaire liée à l'âge est une maladie qui altère la macula, une petite zone située au centre de la rétine responsable de l'acuité visuelle. La vision centrale s'altère progressivement et une tache noire apparaît qui se projette sur l'objet regardé. Le centre du champ visuel est brouillé et les détails perdus. La vision de près, en particulier la lecture, devient rapidement pénible, voire impossible.

Un dépistage précoce est essentiel

Un traitement au laser ou la prise de certains médicaments permet de stabiliser les lésions. Mais aucune technique ne restaure une vision perdue. Il faut donc traiter suffisamment tôt. Les personnes atteintes peuvent mener une vie autonome grâce à des moyens de rééducation et des aides visuelles.

À noter
Si vous avez l'impression que les lignes droites ondulent ou se déforment, c'est le signe le plus évocateur d'un début de Dmla. Une consultation chez un ophtalmologiste s'impose.*

Une association pour vous soutenir :

Rétina France - 05 61 30 20 50

Soutient la recherche et donne des conseils pratiques et juridiques aux personnes atteintes de maladie de la vue.

2, chemin du Cabirol - CS 90062 - 31771 Colomiers
www.retina.fr - Mél : info@retina.fr

◆ Le glaucome : une maladie insidieuse

Vous ne ressentez aucune douleur, vous n'avez aucun trouble visuel. Et pourtant vous pouvez être atteint d'un glaucome. Cette maladie grave de la vision, qui s'accompagne en général d'une pression oculaire trop élevée, entraîne une destruction lente du nerf optique, pouvant aboutir à la perte totale de la vue.

Les causes premières du glaucome demeurent souvent inconnues mais des facteurs de risques ont été déterminés : l'âge, l'hérédité, la myopie sévère, des antécédents traumatiques oculaires, une hypertension artérielle.

Le glaucome à « angle fermé » se manifeste par l'apparition soudaine d'une douleur sourde et persistante, associée à des nausées et des troubles de la vision. C'est une urgence médicale, qui nécessite une intervention immédiate.

À noter

Le glaucome n'est pas amélioré par un régime alimentaire spécifique. Lire ou regarder un ordinateur ne l'aggrave pas.

Comité de lutte contre le glaucome

www.leglaucome.fr

Cette association informe et sensibilise les patients et le public.

L'activité physique : un moyen de préserver son capital santé

Avoir une activité physique ne signifie pas forcément faire du sport ou des exercices complexes. C'est avant tout bouger suffisamment chaque jour.

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé

La pratique d'une activité physique régulière permet de :

- Restaurer ou développer ses capacités fonctionnelles et entretenir ses capacités intellectuelles,
- Rester autonome,
- Optimiser sa qualité de vie.

C'est également un moyen de faire de nouvelles rencontres, de se divertir, de se sentir plus détendu(e) et d'améliorer la qualité de son sommeil.

En pratique

- L'activité physique est sans danger pour la plupart des individus.
- Il est préférable d'être actif tous les jours pour faire de l'activité physique une habitude.
- Plus vous êtes actif et plus vous en sentez les bienfaits.

- Augmentez graduellement vos activités et évitez d'en faire trop et de manière trop intense : le moindre mouvement est bénéfique pour la santé et pas uniquement les activités à grande dépense physique !
- Favorisez autant que possible les activités dans votre vie quotidienne (cumulez les tâches domestiques, prenez les escaliers, faites vos courses à pied, jardinez, etc.).
- La notion de plaisir est essentielle : il s'agit de pratiquer une activité afin de vous occuper de vous, de votre santé, de votre corps.

À noter
Il est recommandé aux personnes âgées de pratiquer chaque jour une activité physique d'intensité modérée, pendant 30 minutes environ.

L'idéal est de parvenir à faire :

Tous les jours → assouplissement → 5 à 20 minutes
3 à 7 jours par semaine → activité d'endurance → 30 minutes
2 à 3 jours par semaine → force et équilibre → 5 à 20 minutes

Activité physique : évaluez votre niveau d'engagement actuel

Niveau 1 sujet sédentaire	Moins de 15 minutes par jour	❒
Niveau 2 sujet non sédentaire	Moins de 30 minutes par jour	❒
Niveau 3 sujet actif	30 minutes par jour	❒
Niveau 4 sujet très actif	Plus de 30 minutes par jour	❒

Suivant votre niveau, essayez d'évoluer

- de inactif à actif
- de irrégulier à régulier
- de régulier à encore plus régulier
- de plus régulier à l'optimisation de votre performance sans vous blesser

Quelques exercices

Respectez la règle des trois R

La pratique d'une activité physique doit être **R**aisonnée (avis médical préalable, exercice modéré et prolongé), **R**égulière et **R**aisonnable (commencez par des séances courtes et augmentez progressivement la pratique).

L’activité physique est caractérisée par quatre paramètres :

- **nature** (endurance, force, assouplissement)
- **intensité** (niveau d’effort)
- **durée** (temps)
- **fréquence** (périodicité, nombre de fois)

Exercices d’endurance

Activités soutenues qui augmentent la température corporelle et et font respirer profondément.

Bénéfices

- Gain d’énergie
- Amélioration du fonctionnement du cœur, des poumons et de la circulation sanguine
- Maintien de l’activité pendant des périodes soutenues

Quels types d’activités ?

- Marche,
- Course à pied,
- Vélo,
- Randonnées pédestres,
- Natation,
- Danse,
- Ski de fond, raquettes…

◆ Comment faire ?

- Pratiquer au moins 10 minutes consécutives de marche
- Fréquence selon votre niveau (cf. page 94) :

Niveau 1	3 fois par semaine
Niveau 2	4 fois par semaine
Niveau 3	5 fois par semaine
Niveau 4	7 fois par semaine

- Commencez par 10 minutes et augmentez progressivement en fonction de votre niveau de condition physique (objectif : atteindre 30 minutes, avec possibilité de faire 3 fois 10 minutes).
- Passez d'une intensité faible à modérée à mesure que vous sentez vos progrès.

◆ Conseils pratiques

- Pratiquez vos exercices dans des vêtements et des chaussures confortables.
- Pensez à vous hydrater régulièrement pendant votre pratique.
- Étirez-vous après avoir fini vos efforts.

Exercices d'équilibre

Activités de contrôle des informations visuelles, tactiles, proprioceptives et motrices afin de coordonner les gestes.

Bénéfices

- Améliorer la posture et le contrôle du mouvement.
- Diminuer le risque de chute (contrôler les informations visuelles, tactiles, motrices).
- Apprendre à se relever.

Quels types d'activités ?

- Marcher un pied devant l'autre, sur les talons, sur les pointes de pieds et sur différentes surfaces,
- Se tenir sur une jambe,
- Monter les escaliers, enjamber un obstacle,
- Effectuer des demi-tours ou tours complets.

Comment faire ?

Exercice 1 : **Sur deux pieds**

Maintenir l'équilibre debout, pieds joints (nus), sur sol dur puis sur tapis : Tête droite : les yeux ouverts puis fermés
Tête en arrière : les yeux ouverts puis fermés

Exercice 2 : **Sur un pied** (si vous vous en sentez capable !)

Maintenir l'équilibre debout, sur un pied (nu), sur sol dur, les yeux ouverts puis fermés.

- Fréquence : 2 à 3 fois par semaine selon votre niveau. En fonction de votre niveau, réalisez les exercices avec ou sans appui et gardez la posture décrite pendant le temps donné.
- Intensité : faible à modérée.

Niveau 1	avec appui, 5 secondes
Niveau 2	avec appui, 10 secondes
Niveau 3	sans appui, 5 secondes
Niveau 4	sans appui, 10 secondes

◆ Conseils pratiques

- Réaliser les exercices dans un lieu sécurisé, sans obstacle.
- Ne pas faire les exercices les yeux fermés si vous ne parvenez pas à les faire les yeux ouverts.
- Ne pas faire les exercices la tête en arrière si vous ne parvenez pas à les faire la tête droite.
- Pensez à changer de jambe.

Exercices d'assouplissement

Activités de type étirement et mobilisation articulaire.

Bénéfices

- Posture améliorée
- Maintien de l'agilité
- Relaxation mentale et physique
- Meilleure connaissance de son corps
- Réduction des douleurs et tensions musculaires

Quels types d'activités ?

- *Mobilisation articulaire (cou, épaules, poignets, mains)*

Exercice 1 : **Le cou**
Rotation du menton vers l'avant (répétez 2 fois)
Rotation de la tête en demi-cercle (répétez 2 fois)

Exercice 2 : **Les épaules**
Haussez les épaules et baissez-les lentement (répétez 10 fois)
Roulez les épaules vers l'avant puis vers l'arrière (répétez 10 fois)

Exercice 3 : **Les poignets**
Décrivez des cercles, poings fermés ou ouverts (répétez 10 fois)

Exercice 4 : **Les mains**
Serrez fortement les poings puis ouvrez-les en extension complète et restez 10 secondes dans chaque position (répétez 3 fois).

Étirement des principaux muscles (bras, avant-bras, cuisses, fessiers, mollets)

Exercice 1 : **Les biceps**

Allongé(e) sur le côté, placez votre bras contre le lit (vous de profil). En gardant votre main légèrement sous le niveau de l'épaule, faites pivoter votre corps sur le côté sans décoller l'épaule du lit.

Exercice 2 : **Les triceps**

Placez votre bras devant vous et amenez-le au dessus de votre tête. Pliez le coude, comme pour vous caresser le dos.

Exercice 3 : **Les avant-bras**

Placez votre bras droit devant vous, paume vers le bas. Étendez la main et pointez les doigts vers le plafond.

Exercice 4 : **Les fessiers**

En position debout ou assise, posez la cheville gauche juste au dessus du genou droit. Abaissez le genou gauche : la jambe pliée se retrouve à l'horizontal.

Exercice 5 : **Les quadriceps**

En position debout ou allongée, saisissez votre jambe au niveau de la cheville et levez-la vers l'arrière de façon à ramener votre pied près de vos fesses. Poussez le genou vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une tension vers l'avant de la cuisse.

Exercice 6 : **Les ischios-jambiers**

Assis(e) bien droit(e), tendez une jambe devant vous et gardez l'autre fléchie. Pointez vos orteils vers vous. Penchez le torse vers l'avant en essayant d'attraper vos orteils.

◆ Conseils pratiques

1. Prenez une grande inspiration.
2. Mettez-vous doucement en position d'étirement en expirant.
3. Maintenez l'étirement en vous assurant que vous êtes à l'aise dans cette position tout en sentant une certaine tension.
4. N'oubliez pas de respirer profondément.
5. Maintenez l'étirement jusqu'à ce que vous vous sentiez capable de vous étirer encore un peu, mais ne vous étirez pas davantage.
6. Prenez une grande inspiration.
7. Ramenez la partie du corps étirée à la position de départ tout en expirant.
8. Détendez le muscle ou le groupe de muscles en question pendant 30 à 60 secondes.
9. Répétez l'étirement au besoin.

À pratiquer tous les jours, selon votre niveau, pendant :

Niveau 1	5 minutes (1-3 exercices)
Niveau 2	10 minutes (3-5 exercices)
Niveau 3	15 minutes (6-8 exercices)
Niveau 4	20 minutes (8-10 exercices)

Exercices de renforcement musculaire

Répétition de mouvements de résistance avec ou sans charge.

Bénéfices

- Renforce les muscles et l'ossature
- Améliore la posture
- Améliore le contrôle du mouvement
- Diminue le risque de chute

Quels types d'activités ?

Travail de renforcement des membres supérieurs (doigts, bras, abdominaux)

Exercice 1 : **Les doigts**

Pétrissez une balle en mousse et écrasez-la le plus possible (vous pouvez utiliser un foulard si vous n'avez pas de balle en mousse).

Exercice 2 : **Les bras**

Prenez une petite bouteille d'eau à moitié remplie. Assis(e) sur une chaise, bras tendu, faites des rotations avec la main en amenant le goulot vers le haut puis vers le bas.

Exercice 3 : **Les abdominaux**

Couché(e) sur le dos, inspirez lentement afin de distendre l'abdomen. Expirez par la bouche en contractant les abdominaux.

Travail de renforcement des membres inférieurs (fessiers, cuisses, adducteurs, mollets)

Exercice 1 : **Les fessiers**

Debout, tenez-vous en appui sur la jambe droite en vous appuyant contre un mur (bras droit en position perpendiculaire par rapport au mur), faites basculer la jambe gauche vers l'extérieur en soufflant puis laissez-la revenir en inspirant. Changez de jambe.

Exercice 2 : **Les cuisses**

1. Assis(e) sur une chaise le dos en appui, posez le pied sur un petit tabouret (plus bas que la chaise). Contractez la cuisse et mettez-la dans le vide en maintenant cette position suivant votre niveau. Pensez toujours à bien respirer pendant que vous maintenez la jambe tendue. Reposez le pied sur le tabouret, respirez et détendez la cuisse.
2. Levez-vous et asseyez-vous plusieurs fois suivant votre niveau sur une chaise. Vous avez la possibilité de vous aider de vos bras pour commencer.

Exercice 3 : **Les adducteurs**

Assis(e) sur une chaise, pressez un ballon ou un coussin placé entre les genoux.

Exercice 4 : **Les mollets**

Debout avec un appui, mettez-vous sur la pointe des pieds puis redescendez.

◆ Conseils pratiques

2 à 3 fois par semaine, répétez chaque exercice :

Niveau 1	Faire 1 à 2 séries de 5 à 10 répétitions (c'est-à-dire 1 à 2 fois 5 à 10 mouvements)
Niveau 2	Faire 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions
Niveau 3	Faire 1 à 2 séries de 15 à 20 répétitions
Niveau 4	Faire 1 à 2 séries de 10 à 15 répétitions avec charge

Vous pouvez alterner ces exercices avec des exercices d'endurance.

Bien manger au quotidien

Avec l'âge, le corps change. Après 60 ans, la masse musculaire tend à diminuer, la masse graisseuse augmente et la quantité d'eau de l'organisme s'appauvrit. Celui-ci absorbe moins bien les protéines, principaux constituants des muscles, ainsi que le calcium et la vitamine D. En mangeant correctement, vous limitez la fonte de vos muscles, vous gardez des os solides et maintenez en bon état votre système de défense immunitaire ainsi que votre peau. Bilan : moins de chutes, de fractures et d'infections et une meilleure cicatrisation des plaies !

L'équilibre alimentaire

Les grandes règles

- Adapter sa consommation à ses besoins
- Répartir la ration quotidienne. Quels que soient les activités et le mode de vie, maintenir un rythme alimentaire de trois repas par jour. Y ajouter un goûter ou une collation permet de bien répartir les apports dans la journée.
- Il est également important de se peser régulièrement, le poids étant un indicateur majeur de votre état de santé.
- La ration alimentaire journalière doit être équilibrée (quantité et qualité), diversifiée et variée (voir encadré).

À noter

Il existe sept catégories d'aliments :

1. *Les viandes, poissons et œufs (riches en protéines, lipides, fer et vitamine B)*

2. *Les produits laitiers (riches en calcium, protéines animales, vitamines A et D)*
3. *Les céréales et légumineuses - féculents - (riches en glucides complexes, protéines végétales, minéraux, vitamines, fibres)*
4. *Les légumes verts et les fruits (riches en eau, minéraux, vitamines, glucides simples, fibres)*
5. *Les matières grasses (riches en lipides, vitamines liposolubles A, D, E et K)*
6. *Les produits sucrés*
7. *Les boissons*

***Alimentation diversifiée** : chaque jour, vous devez consommer des aliments pris dans chacun des sept groupes.*

***Alimentation variée** : chaque jour, vous devez consommer des aliments différents pris dans un même groupe.*

Quelques repères

- Des fruits et des légumes : **au moins 5 fois par jour**
  Crus, cuits, en jus, frais ou surgelés
- Des produits laitiers : **3 ou 4 fois par jour**
  Lait, yaourt, fromage, fromage frais… en les variant
- De la viande, du poisson ou des œufs : **1 à 2 fois par jour**
  En essayant de manger du poisson 2 fois par semaine
- Du pain, des féculents ou des légumes secs : **à chaque repas selon l'appétit**
- Des matières grasses : **en petites quantités**

- Des produits sucrés : **sans excès, de préférence pendant les repas**

  Si votre taux de sucre est un peu élevé, consommez avec modération et plutôt à la fin des repas, gâteaux ou sucreries. Là encore, une activité physique régulière est conseillée !

- Du sel : **à limiter sans pour autant le supprimer**
- Et de l'eau...

  Apprenez à boire sans avoir soif ! N'hésitez pas à varier : café, thé ou tisanes, jus de fruits, bouillons ou soupes de légumes.

Le saviez-vous ?

- **100 g de viande, c'est autant de protéines que :**

  100g de jambon
  ou 100g de poisson
  ou 2 œufs
  ou ½ litre de lait
  ou 70 g d'emmental.

- **1 yaourt, c'est autant de calcium que :**

  une pincée d'emmental râpé
  ou 1 part de camembert
  ou 1 ramequin de fromage blanc
  ou 1 verre de lait
  ou 1 cuillère à soupe de lait en poudre.

Des idées reçues...

- Pains et féculents ne font pas grossir en eux-mêmes. C'est souvent la façon dont on les prépare qui augmente énormément l'apport calorique : pain beurré, frites ou pommes de terre sautées, pâtes à la crème et aux lardons...
- Beurre et crème : riches en graisses. Ils ne sont pas considérés comme des produits laitiers mais comme des matières grasses. Ils n'apportent pas de calcium.
- Demi écrémé, écrémé ou entier, le lait apporte autant de calcium. Seule la quantité des matières grasses change.

Erreurs alimentaires fréquentes

- Apport énergétique excessif (sédentarité) ou déséquilibré
- Déficits en minéraux et vitamines
- Insuffisance en fibres et en eau
- Excès de sel
- Mauvaise répartition des repas, monotonie
- Ambiance néfaste (télévision)

Astuces pour les petits budgets

- Achetez des aliments déshydratés. Potages, purée en flocons, lait en poudre, etc. D'un prix modéré et moins lourds à porter, ils se conservent plus longtemps. Ajoutez-y un peu de crème ou de beurre pour rehausser le goût.

- Utilisez les restes du repas précédent (viande, légumes, pâtes ou riz) : revenus à la poêle, en salade, en soupe, en quiches ou en omelette, ils permettent des préparations toutes simples et évitent de jeter.
- Privilégiez les soupes pour compléter vos besoins en eau et faites le plein de vitamines. N'hésitez pas à y ajouter des pâtes ou des pommes de terre, du fromage ou du lait, pour en faire un plat complet !

Des restaurants pour les seniors

Il est également possible de se restaurer à l'extérieur de manière variée, équilibrée, conviviale et à petit prix. Retrouvez la liste de ces établissements page 184 dans la rubrique « Je ne me fais pas à manger ».

Le portage de repas à domicile

Qu'elle soit ponctuelle ou quotidienne, la livraison de repas à domicile vous permet de conserver une alimentation saine et adaptée à votre régime ou vos habitudes alimentaires spécifiques. Pour en savoir plus sur cette prestation, voir page 183, rubrique « Je ne me fais pas à manger ».

Pour améliorer sa mémoire

Votre mémoire vous joue des tours et commence à vous inquiéter ? Pas de panique ! Il s'agit sans doute des effets de l'âge sur la mémoire. Car tout comme notre corps, notre mémoire se modifie avec l'âge.

Le vieillissement normal n'entraîne pas une baisse généralisée de la mémoire. Se rappeler facilement de souvenirs très anciens mais avoir des difficultés à apprendre de nouvelles choses. Reconnaître quelqu'un dans la rue, se souvenir de nombreux détails relatifs à cette personne mais ne pas retrouver son nom… Tout cela fait partie du vieillissement normal et n'empêche pas de vivre de façon autonome.

Facteurs aggravants

Plusieurs facteurs peuvent accentuer les troubles de la mémoire ou les provoquer :

- l'âge, la fatigue, les troubles du sommeil,
- des maladies chroniques comme l'insuffisance respiratoire ou cardiaque, l'hypertension artérielle ou un diabète mal équilibré, l'apnée du sommeil,
- des modifications de l'humeur : stress, anxiété, dépression,
- des changements de l'environnement.

Des mesures très simples peuvent être mises en œuvre pour vous permettre d'améliorer votre quotidien et faire face à ces difficultés.

Conseils

- **Acceptez que votre mémoire n'est pas infaillible est un bon début.** Mieux encore, avoir une idée assez juste de ce que vous avez tendance à oublier devrait vous inciter à utiliser un moyen efficace pour y remédier.

- **Quand on vieillit, on est plus facilement distrait(e).** Par conséquent, pour bien enregistrer une information, il devient nécessaire de faire un effort et de se dire consciemment « il faut que je fasse attention ».
  - Donnez-vous du temps pour prendre connaissance d'une information que vous voulez retenir. Ainsi, lorsque vous laissez votre voiture sur un stationnement dans un centre commercial, prenez une ou deux minutes pour trouver un point de repère qui vous servira de guide. S'il s'agit d'une enseigne avec une lettre ou un chiffre, faites une association qui vous est familière. Si vous êtes stationné(e) dans l'allée « C » du parking du supermarché, vous pouvez penser au prénom d'un proche, « Charles », par exemple.
  - Prendre le temps, c'est aussi faire répéter une information que l'on n'a pas bien saisie ou noter tout de suite une information que l'on juge importante. Attention toutefois à ne pas tout marquer, ni tout noter, ce qui provoquerait l'effet inverse ! Faire des liens entre ce que l'on sait déjà et une information nouvelle augmente les chances de s'en souvenir plus tard. Par exemple, votre nouveau voisin s'appelle « Jacques », comme votre neveu. Cette simple association sera bénéfique. Si vous assistez à une conférence sur un sujet dont vous avez

déjà entendu parler, vous ferez plus de liens et retiendrez mieux le contenu de la présentation. Le fait d'organiser l'information que l'on veut retenir augmente les chances de la retrouver quand c'est nécessaire.

- **Pour retenir votre liste d'épicerie,** il vaut mieux regrouper les articles selon leur catégorie (produits laitiers, fruits, légumes, etc.). Une fois dans le magasin, la vue des différents rayons vous aidera à récupérer les articles de votre liste. Autre moyen pour retenir une information nouvelle : l'associer à une image. Par exemple, vous désirez retenir le nom d'un vin que vous avez apprécié et qui s'appelle « L'Orpailleur ». En premier lieu, décomposez le mot en plusieurs syllabes. Ensuite, essayez de former des images : un lingot d'or, un tas de paille et un cadran qui indique l'heure. Finalement, reliez ces trois images dans une même scène. Le fait d'avoir réalisé cet exercice vous aidera à vous en souvenir.
- **Se souvenir de ce que l'on sait.** Vous ne savez plus du tout où vous avez rangé vos ciseaux. Essayez de vous rappeler en quelle circonstance vous les avez utilisés la dernière fois. Dans quelle pièce de la maison étiez-vous ? Etait-ce le matin ou le soir ? Etait-ce pour faire de la couture ou ouvrir un colis ? Le fait de reconstituer le contexte peut vous aider à retrouver une information.
- **Conservez une bonne hygiène de vie** en préservant votre sommeil, en luttant contre le stress et l'anxiété. L'exercice physique régulier a un effet positif sur la mémoire. Une alimentation équilibrée et des moments de détente sont également essentiels.

À ne pas faire !

- Apprendre par cœur
- Effectuer des activités monotones, sans plaisir

Que retenir ?

- Faire attention, se concentrer
- Faire une seule chose à la fois
- Se détendre, savoir se relaxer
- Bien dormir
- Faire à son rythme

Toute activité intellectuelle qui vous procurera plaisir, distraction et échange sera bénéfique et améliorera votre attention.

En résumé
On ne perd pas la mémoire en vieillissant, elle devient seulement un peu capricieuse. Vous disposez de divers outils pour améliorer votre mémoire ; ils seront d'autant plus efficaces que vous les appliquerez régulièrement. Demeurer actif intellectuellement, avoir des projets, rencontrer des gens, s'impliquer dans son milieu et se sentir utile contribue à maintenir une bonne mémoire. Si vos oublis deviennent fréquents ou importants, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

À noter

Le Gérontopôle propose un bilan d'évaluation des fragilités et de prévention de la dépendance. Ce bilan est accessible sur prescription médicale uniquement.

Depuis 2011, l'Hôpital de jour d'évaluation des fragilités accueille toute personne de 65 ans ou plus, orientée par son médecin traitant, pour réaliser un bilan médical complet. Ce bilan, réalisé par une équipe de professionnels spécialisés dans le vieillissement, permet d'évaluer les capacités physiques, la mémoire, les troubles visuels et auditifs.

Les signes d'alerte de la fragilité

Vous avez 65 ans ou plus et au cours de ces derniers mois :

- Vous avez perdu du poids involontairement oui ❑ non ❑
- Vous vous sentez plus fatigué(e) oui ❑ non ❑
- Vous avez plus de difficultés pour vous déplacer oui ❑ non ❑
- Vous vous plaignez de votre mémoire oui ❑ non ❑
- Vous marchez moins vite oui ❑ non ❑

Si vous avez coché une ou plusieurs fois « oui », parlez-en à votre médecin, c'est le moment d'agir !

Pour toute précision, contactez :

L'Hôpital de jour d'évaluation des fragilités

05 61 77 79 29

Hôpital La Grave - Place Lange - TSA 60033
31059 Toulouse Cedex 9
www.ensembleprevenonsladependance.fr


Altitude

4 Être aidé(e) accompagné(e) et protégé(e)

Vous rencontrez des difficultés dans la vie de tous les jours, vous ressentez le besoin de bénéficier d'une aide ?

Des dispositifs existent en fonction de votre problématique, qui permettent un soutien à domicile pour assurer les tâches courantes de la vie quotidienne.

- **L'aide à domicile**
- **L'aidant familial**
- **Les gardes de jour et de nuit**
- **Les aides et accompagnements financiers**
- **Gérer au mieux son budget**
- **La protection juridique**

L'aide à domicile

L'aide à domicile peut intervenir pour :

- les tâches ménagères,
- l'entretien du linge,
- l'aide aux courses,
- la préparation des repas,
- l'accompagnement dans les déplacements,
- l'aide à la personne (aide à la toilette, prise des repas, etc.)

Cette aide peut être ponctuelle, le temps nécessaire au rétablissement de la personne, ou définitive. Elle est souple et évolue à la demande du bénéficiaire.

Qui intervient au domicile ?

L'aide ménagère apporte son aide aux personnes fragilisées, dépendantes, ayant des difficultés passagères dues à l'âge, à une maladie, à un handicap ou à des difficultés sociales. Elle effectue essentiellement les tâches ménagères.

L'auxiliaire de vie intervient en étroite collaboration avec les différents partenaires sanitaires et sociaux. Elle accompagne les personnes dans leur vie quotidienne (aide au lever et au coucher, aide à la toilette, etc.) et stimule leur activité intellectuelle ou physique (sorties, loisirs) pour contribuer à l'épanouissement de leur vie sociale et relationnelle.

À noter
Les organismes de service à la personne ne proposent pas tous des auxiliaires de vie. En fonction de vos besoins et de vos attentes, assurez-vous auprès de la structure choisie que vous bénéficierez du type d'intervenant qui vous convient.

Bénéficier d'une aide à domicile

Plusieurs possibilités :

◣ **Le gré à gré :** vous recrutez et employez directement un(e) salarié(e) qui intervient à votre domicile.
L'intervenant a le rôle d'un(e) employé(e) de maison. C'est la solution la moins coûteuse mais la plus contraignante. Vous pouvez utiliser le Cesu* comme moyen de paiement.
Pour être conseillé(e) et accompagné (e) dans vos démarches d'emploi d'un salarié au domicile, vous pouvez contacter la Fédération des Particuliers Employeurs (Fepem*) au 0810 109 109 ou sur www.particulieremploi.fr.

◣ **Via un organisme mandataire :** vous demandez à un organisme de recruter le (la) salarié(e) qui interviendra à votre domicile.
L'organisme se charge des formalités administratives en contre-partie de frais de gestion. Vous êtes l'employeur de cet intervenant qui a le statut d'employé(e) de maison.

◣ **Via un organisme prestataire :** vous bénéficiez d'une prestation réalisée par un intervenant employé par un organisme. Vous n'êtes pas employeur de la personne qui dispense l'aide. L'intervention vous est facturée.

Contacts : voir page 175.

L'aidant familial

Vous souhaitez qu'une personne de votre entourage vous assiste et vous aide le temps de choisir une place en établissement ? Vous avez besoin d'être soutenu(e) en raison de la dégradation de votre état de santé ? Vous pouvez bénéficier de différentes formes de soutien par un « aidant familial ».

Le congé de soutien familial

Pour qui ?

Il concerne les salariés qui, justifiant d'une ancienneté minimale de deux ans dans l'entreprise, souhaitent suspendre leur contrat de travail pour s'occuper d'un proche présentant un handicap ou une perte d'autonomie d'une gravité particulière. Dès lors que les conditions sont remplies, ce congé, non rémunéré, est acquis de droit pour le salarié qui en fait la demande.

Conditions

Le proche ouvrant droit à ce congé peut être :

- le conjoint, le concubin ou la personne avec laquelle le salarié a conclu un Pacs*,
- l'ascendant, le descendant, l'enfant dont le salarié assume la charge - au sens des prestations familiales -,
- le collatéral jusqu'au 4e degré (frère, sœur, oncle, tante, neveu, nièce, grand-oncle ou tante, petit-neveu ou nièce, cousin et cousine germains),
- l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au 4e degré du conjoint, du concubin ou de la personne avec laquelle le salarié a conclu un Pacs*,

- la personne aidée doit résider en France de façon stable et régulière et ne pas faire l'objet d'un placement en établissement ou chez un tiers autre que le salarié.

Procédure

- Le salarié adresse à son employeur, au moins deux mois avant le début du congé, une lettre recommandée avec avis de réception (ou lui remet en main propre une lettre contre décharge) pour informer de sa volonté de suspendre son contrat de travail à ce titre et de la date de son départ en congé.

À noter
En cas de renouvellement successif du congé, le salarié doit avertir son employeur de cette prolongation au moins un mois avant le terme initialement prévu, par lettre recommandée avec avis de réception. En cas de renouvellement non successif, les conditions de prévenance sont les mêmes que pour une première demande. Les délais de prévenance sont ramenés à 15 jours en cas d'urgence : dégradation soudaine de l'état de santé de la personne aidée, attestée par certificat médical ou cessation brutale de l'hébergement en établissement dont bénéficiait la personne aidée, attestée par le responsable dudit établissement.

Pièces à fournir

Le salarié doit joindre à sa demande de congé de soutien familial :

- une déclaration sur l'honneur de son lien familial avec la personne aidée
- une déclaration sur l'honneur précisant qu'il n'a pas eu recours précédemment, au long de sa carrière, à un congé de soutien familial ou, le cas échéant, la durée pendant laquelle il en a bénéficié

- lorsque la personne aidée souffre d'une perte d'autonomie : une copie de la décision d'attribution de l'Apa* au titre d'un classement dans les groupes I et II de la grille nationale mentionnée à l'article L. 232-2 du code de l'action sociale et des familles (cette grille sert à évaluer le degré de perte d'autonomie des demandeurs de l'Apa* dans l'accomplissement des actes de la vie quotidienne).

Durée du congé

Le congé de soutien familial est de trois mois. Il peut être renouvelé mais ne peut excéder la durée d'un an pour l'ensemble de la carrière.

Le salarié peut y mettre fin de façon anticipée ou y renoncer - s'il n'a pas encore débuté - dans les cas suivants :

- décès de la personne aidée
- admission de la personne aidée dans un établissement
- diminution importante des ressources du salarié
- recours à un service d'aide à domicile pour assister la personne aidée
- congé de soutien familial pris par un autre membre de la famille.

Dans ces cas, le salarié adresse une demande motivée à l'employeur par lettre recommandée avec avis de réception (ou par lettre remise en main propre contre décharge), au moins un mois avant la date à laquelle il entend bénéficier de ces dispositions.

À noter
En cas de décès de la personne aidée, ce délai est ramené à deux semaines.

Situation du salarié pendant son congé

Le congé de soutien familial n'est pas rémunéré par l'employeur.

Pendant son congé, le salarié ne peut pas exercer une activité professionnelle mais il peut être employé par la personne aidée - dans les conditions prévues au troisième alinéa de l'article L. 232-7 ou au deuxième alinéa de l'article L. 245-12 du code de l'action sociale et des familles.

- Si la personne aidée est bénéficiaire de l'Apa*, elle peut employer un ou plusieurs membres de sa famille, à l'exception de son conjoint ou de son concubin ou de la personne avec laquelle elle a conclu un Pacs*.
- Si la personne aidée est bénéficiaire de la PCH*, elle peut employer un ou plusieurs membres de sa famille, y compris son conjoint, son concubin ou la personne avec qui elle a conclu un Pacs*.

À noter
Le salarié bénéficiaire du congé de soutien familial est obligatoirement affilié à l'assurance vieillesse des parents au foyer (qui relève du régime général), dans la limite du plafond du complément familial.

À l'issue du congé

Le salarié retrouve son emploi ou un emploi similaire (assorti d'une rémunération au moins équivalente), ses droits aux prestations de la sécurité sociale (notamment les indemnités journalières de l'assurance maladie-maternité), dans les conditions de droit commun. Ceci sous réserve de n'avoir perçu aucune rémunération au titre de l'aide familiale apportée pendant le congé. Les droits acquis du fait de l'activité professionnelle antérieure au congé sont rouverts immédiatement à l'issue de celui-ci.

Le CSF (Congé de Solidarité Familiale)*

Ce congé permet à l'aidant familial de rester aux côtés d'un parent, d'un enfant ou d'une personne partageant le domicile, qui est gravement malade et dont le pronostic vital est en jeu.

Seule formalité : avertir l'employeur en lui joignant un certificat médical du médecin traitant du malade. Le CSF* permet pendant cette période de conserver les droits à l'assurance maladie.

Pour qui ?

Le salarié, peu importe l'ancienneté, dont un proche souffre d'une maladie grave qui met en jeu son pronostic vital. Ce congé est un droit, il ne peut être ni reporté, ni refusé.

Ce proche peut être :

- un ascendant direct (père ou mère) ;
- un descendant direct (enfant ou petit enfant) ;
- une personne vivant au domicile du malade (conjoint, concubin, partenaire pacsé ou tout autre membre de votre famille).

Le congé peut être transformé en période d'activité à temps partiel avec l'accord de l'employeur.

Rémunération

Le CSF est un congé non rémunéré.* Mais l'aidant peut percevoir, durant 21 jours, une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP), dont le montant est fixé à 55,15 € par jour. Pour tout renseignement, il vous suffit de vous adresser à la Caisse d'Assurance Maladie et de remplir le formulaire de demande d'allocation.

À noter

- *Lorsque l'agent travaille à temps partiel, le montant et la durée de versement de l'allocation sont modulés.*
- *Lorsque la personne accompagnée à domicile doit être hospitalisée, l'allocation continue à être versée durant les jours d'hospitalisation.*
- *L'allocation peut être versée à plusieurs bénéficiaires, au titre d'un même patient, dans la limite de 21 jours au total.*
- *Le versement de l'allocation cesse le lendemain du décès de la personne accompagnée.*

Durée

Le CSF est accordé pour une durée de trois mois. Il est renouvelable une seule fois.*

Il prend fin :

- au terme de la période (de trois ou de six mois) ;
- à une date antérieure, selon le souhait de l'aidant ;
- ou le cas échéant dans les trois jours suivant le décès de la personne accompagnée.

Attention : dans tous les cas, il est nécessaire d'avertir l'employeur de la date de retour prévisible au moins trois jours avant.

À noter

Avec l'accord de l'employeur, le CSF peut être transformé en période de travail à temps partiel.*

Démarche

Il faut avertir l'employeur au moins 15 jours avant la date du début du congé, en envoyant une lettre recommandée avec accusé de réception, l'informant de la volonté de bénéficier du CSF*. Joindre à la demande un certificat médical attestant qu'un proche souffre d'une grave maladie qui met en jeu son pronostic vital.

Ce certificat doit être délivré par le médecin traitant.

Cependant, en cas d'urgence absolue constatée par écrit par le médecin traitant, le CSF* peut commencer sans délai, dès la date de réception de la lettre par l'employeur.

À noter
Aucune démarche particulière n'est à faire du côté de la caisse d'assurance maladie.

Maintien des droits

Pendant toute la durée du congé de solidarité familiale, la protection sociale est maintenue. L'aidant familial continue à bénéficier :

- du remboursement de ses soins et actes médicaux ;
- du versement éventuel d'indemnités journalières des assurances maladie, maternité, invalidité, décès, si elles remplissaient les conditions d'ouverture de droits avant le début du congé.

Les relais temporaires

Pour pouvoir poursuivre son accompagnement, l'aidant a parfois besoin de répit. Il existe différentes structures et/ou services qui peuvent prendre ponctuellement le relais :

- l'accueil de jour : pendant la journée, les personnes présentant des troubles cognitifs sont accueillies et stimulées afin de maintenir leurs acquis et préserver leur autonomie
- l'hébergement temporaire : pendant quelques jours ou plusieurs semaines, la personne âgée est accueillie dans un établissement adapté et prise en charge par une équipe médico-sociale
- l'intervention de professionnels pour un soutien ponctuel à domicile 24h/24 auprès de la personne âgée.

Pour plus de renseignements, contactez la :

Plateforme de répit - 05 34 40 43 70

Domaine de la Cadène
15, impasse de la Cadène - 31200 Toulouse
Mél : plateforme@domainedelacadene.fr

Le guide de l'aidant familial

Ce guide apporte des réponses aux proches qui accompagnent les personnes en perte d'autonomie et contribue à alléger leur contrainte quotidienne.

Réalisé par le Ministère du Travail de l'Emploi et de la Santé et édité depuis 2007 (3e édition en 2011), le guide de l'aidant familial rassemble contacts utiles et conseils pratiques. Il est une référence pour toutes les personnes susceptibles d'aider des proches en situation de perte d'autonomie et/ou de handicap. Il informe sur les droits des aidants et ceux de la personne accompagnée et fournit les coordonnées des organismes auxquels ils peuvent s'adresser.

Il propose à titre d'exemple un « carnet de l'aidant », sorte de journal de bord qui permet à l'aidant d'organiser ses activités et son temps auprès de la personne qu'il accompagne. Enfin, il apporte les éléments nécessaires pour pouvoir valoriser professionnellement les années passées auprès d'un proche.

Ce guide de 170 pages coûte environ 8 € et est édité par la Documentation Française.

Soutien dans les difficultés rencontrées

L'Association Française des Aidants a pour objectif de faire connaître la place des aidants dans la société et d'accompagner les aidants individuellement.

Elle répond aux demandes des aidants et oriente en fonction des besoins par le biais du site internet **www.aidants.fr**. Elle anime le réseau national des Cafés des aidants et propose des formations pour les aidants et le personnel médico-social.

À Toulouse, différents associations et organismes proposent de soutenir les aidants en organisant des groupes de paroles, des permanences téléphoniques, et/ou des entretiens avec des psychologues, etc. Ces associations et organismes sont souvent spécialisés en fonction de la pathologie de la personne aidée (France Parkinson, France Alzheimer, Plateforme de répit, etc.).

L'association Astrée propose aux proches ayant à charge une personne âgée, un accompagnement individualisé, régulier, gratuit et dans la durée, par un bénévole formé à l'écoute.

Astrée Toulouse - 06 95 78 43 00 / 05 56 31 12 34

Maison des associations
3, place Huy Hersant - 31400 Toulouse
Mél : toulouse@astree.asso.fr

Les gardes de jour et de nuit

Une trentaine d'associations vous proposent un service de garde ponctuelle, de jour et de nuit.

Retrouvez-les, ainsi que leur contact, pages 175 et suivantes.

Ce pictogramme  vous permettra de les repérer facilement.

Les aides et accompagnements financiers

Pour financer les services d'aide à domicile ou les travaux d'adaptation de son logement, il est possible de faire appel à différents dispositifs.

L'Apa (Allocation Personnalisée d'Autonomie)*

Gérée par le Conseil général, cette allocation est destinée au financement des dépenses consécutives à la perte d'autonomie des personnes âgées.

L'Apa* peut être attribuée :

- à domicile pour contribuer au financement d'une aide à domicile,
- en établissement pour aider à acquitter le tarif dépendance.

Conditions

- avoir 60 ans et plus,
- résider régulièrement en France,
- rencontrer des problèmes liés à la perte d'autonomie pour accomplir les actes de la vie.

À noter
Seules les personnes relevant des « Groupes Iso Ressources » 1 à 4, évaluées par un médecin ou une infirmière qui assure l'instruction du dossier, peuvent bénéficier de l'Apa. Le montant de cette allocation varie en fonction des revenus du demandeur.*

L'Apa* ne donne pas lieu à récupération sur succession.

Pour en bénéficier, s'adresser à :

Apa* - Conseil général
05 34 33 39 58 / 05 34 33 40 08
Service des Personnes Agées
1, boulevard de la Marquette - 31000 Toulouse

Les prestations sociales des caisses de retraite

Les caisses de retraite (Carsat*, RSI*, et autres) participent au financement d'une aide à domicile pour les retraités les moins dépendants (GIR 5, 6).

Conditions

- percevoir une retraite personnelle ou de réversion,
- ne pas percevoir de majoration ou d'allocation compensatrice pour tierce personne,
- ne pas bénéficier de l'Apa*, attribuée par le Conseil général.

À noter
Le nombre d'heures susceptibles d'être accordées est déterminé à partir d'une évaluation des besoins. La participation financière du bénéficiaire dépend de ses ressources et de celles de son conjoint ou concubin. L'accord de prise en charge est donné pour une durée déterminée et peut être renouvelable.

Le Cesu (Chèque Emploi Service Universel)*

Le Cesu* permet de régler les factures de prestataires de services à la personne (agréés par l'État) et de rémunérer un salarié en emploi direct.

Pour quoi ?

Il est pratique pour les services d'aide à la personne : services auprès des personnes dépendantes, services d'aides aux familles (ménage, garde, accompagnement aux sorties, etc.), assistance informatique et administrative à domicile, bricolage ou jardinage par exemple.

Comment ?

Les chéquiers Cesu* comprennent aussi les volets sociaux, détachables, à adresser au centre national du Cesu* qui se charge de toutes les démarches. Ces formalités peuvent également être effectuées directement sur Internet. Si les prestations sont fournies par des associations ou entreprises agréées, le taux de TVA est réduit à 5,5 %.

Où ?

Vous pouvez obtenir le Cesu* par le biais de votre agence bancaire ou auprès des guichets postaux.

Pour en savoir plus :

www.cesu.urssaf.fr

La réduction d'impôt

Si vous êtes imposable, vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôt pouvant atteindre la moitié des sommes versées (salaires + cotisations sociales) dans la limite d'un plafond de 12 000 € (soit une réduction maximale de 6 000 € par an).

À noter

Ce plafond peut être porté :

- *à **15 000 €** à raison de 1 500 € supplémentaires pour chaque enfant ou ascendant de plus de 65 ans à charge, ou par personne du foyer fiscal de plus de 65 ans (soit une réduction maximale de 7 500 € par an).*
- *à **20 000 €** pour les personnes invalides (titulaires de la carte d'invalidité à 80 %) et les contribuables ayant à leur charge une personne titulaire de cette carte d'invalidité ou un enfant donnant droit au complément d'allocation d'éducation spéciale (soit une réduction maximale d'impôts de 10 000 € par an).*

Les prestations des mutuelles

Suite à une hospitalisation, certaines mutuelles, en fonction du contrat qui a été souscrit, peuvent financer des heures d'aide à domicile dans le mois qui suit le retour à domicile. Renseignez vous auprès de votre mutuelle.

Adapter son logement

Rester chez soi, vivre avec ses habitudes dans son quartier, c'est le souhait de chacun d'entre nous. Souvent, des travaux d'adaptation du logement sont indispensables. Vous êtes propriétaire ou locataire d'un logement ancien que vous souhaitez rendre plus confortable, plus agréable à vivre, plus fonctionnel en prévision des années à venir ?

L'association Access & Dom peut vous aider à adapter votre logement suivant vos besoins et votre handicap afin de conserver votre autonomie.

Access & Dom - 06 14 45 20 19

9, rue Francois Longaud, apt. 559 - 31400 Toulouse
Mél : contact@accesstdom.com
www.accessetdom.com

Vous pouvez également bénéficier de prêts ou de subventions, octroyés par les caisses de retraite, des organismes sociaux et des collectivités locales.

Aide municipale à l'amélioration de l'habitat

Depuis 2010, pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, la Ville participe au financement des travaux d'aménagement : salle de bains, toilettes, réfection de sols, rampes, etc.

- **Pour qui ?**
  - Vous avez 60 ans ou plus,
  - Vous êtes français(e) ou résident étranger,
  - Vous voulez rester chez vous,

- Vous êtes occupant d'un logement à titre de résidence principale (locataire ou propriétaire en habitat privé ou social),
- Conditions de ressources : plafond mensuel de revenus (1 500 € nets pour une personne et 2500 € nets pour deux personnes).

Mode d'emploi

Le Pact Haute-Garonne, organisme associatif mandaté par la Ville, constitue les dossiers avec les bénéficiaires et les accompagne jusqu'à la réalisation des travaux. La décision d'attribution de l'aide financière est prise par une commission dans laquelle siège l'élue en charge des seniors. La ville de Toulouse informe par écrit les bénéficiaires et leur communique le montant accordé.

Contact - 0800 042 444
(appel gratuit depuis un poste fixe)
Point Info Seniors
infoseniors@mairie-toulouse.fr

Mieux maîtriser vos besoins d'énergie

Vous prévoyez de rénover votre habitat et envisagez de réduire vos besoins en énergie ? Des aides existent pour soutenir vos investissements.

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (Ademe*), qui assure une mission d'information générale du public, édite des brochures qui donnent des conseils pratiques en matière de maîtrise de l'énergie (aides liées au système de chauffage, matériaux d'isolation, etc.)

◆ Comment ?

L'Ademe* aide au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre, et ce dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

En savoir plus :

Ademe* - 05 62 24 35 36

Technoparc Bât. 9 - 1202, rue l'Occitane - 31670 Labège
Mél : ademe.midi-pyrenees@ademe.fr
www.ademe.fr/midi-pyrenees

Gérer au mieux son budget

Les Maisons Départementales des Solidarités pour vous soutenir

Vous rencontrez des difficultés au quotidien d'ordre financier et vous avez besoin d'être écouté(e), aidé(e) et conseillé(e) ? Adressez vous à la MDS* la plus proche de chez vous et demandez un rendez-vous avec une assistante sociale.

Chaque MDS* met à disposition du personnel pour vous accueillir, vous informer et vous accompagner dans vos démarches administratives et vous aider à résoudre vos problèmes sociaux et médico-sociaux. Il convient de préciser que les entretiens et les interventions s'effectuent dans la plus stricte confidentialité, et que les consultations sont entièrement gratuites.

Retrouvez les coordonnées de la MDS* la plus proche de votre domicile pages 10 et 11.

Il existe différentes possibilités d'accompagnement : un soutien ponctuel, une mesure d'accompagnement social personnalisé ou une mesure d'accompagnement judiciaire.

Mesure d'Accompagnement Personnalisé (MASP*)

Une MASP* a deux finalités : une aide à la gestion des prestations sociales et un accompagnement social individualisé. La mesure se divise en deux volets : une mesure consentie qui repose sur un contrat établi entre l'intéressé et le Conseil général et une mesure imposée qui comprend l'affectation directe des prestations sociales au bailleur en cas de refus du contrat d'accompagnement ou lorsque ses clauses ne sont pas respectées.

Mesure d'Accompagnement Judiciaire (MAJ*)

Quand la mesure d'accompagnement social personnalisé et l'affectation directe des prestations sociales au bailleur n'ont pas permis à la personne protégée de gérer ses prestations sociales de façon satisfaisante d'une part et que la mauvaise gestion compromet la santé ou la sécurité de l'intéressé d'autre part, il peut être prononcé une mesure d'accompagnement judiciaire. Seul le procureur de la République peut ordonner l'ouverture de la mesure en saisissant le juge des tutelles par requête.

La procuration, une solution pratique au quotidien

Vous avez des difficultés à vous déplacer à la banque, à surveiller vos comptes, à signer des chèques ou à faire des opérations (virement, prélèvement) ? La procuration est une solution pratique au quotidien.

Certains établissements proposent de moduler la procuration. Elle ne joue alors que pour certains comptes (par exemple le compte courant) ou dans certaines limites. En règle générale, malgré la procuration, l'accord écrit de l'intéressé reste de mise pour les opérations sensibles comme la clôture d'un compte.

Procédure

Il suffit de vous rendre à la banque, accompagné(e) de la personne à qui vous souhaitez confier la procuration, munis tous deux d'une pièce d'identité. Vous devrez remplir conjointement un formulaire dont il faut bien lire le contenu.

À noter
Si la procuration est donnée à un des enfants, mieux vaut en informer les frères et sœurs pour éviter tout problème au sein de la famille.

Le mandat de protection future

Le mandat de protection future est un contrat qui permet à toute personne d'organiser la protection de ses intérêts en choisissant à l'avance la personne qui sera chargée de s'occuper de ses propres affaires lorsqu'elle n'en aura plus les facultés.

Les formes du mandat

Ce mandat peut être « général » ou « spécial », c'est-à-dire confier des pouvoirs plus ou moins étendus au mandataire. Il prend effet le jour où l'incapacité est constatée. Deux formes sont possibles. Elles n'ont pas les mêmes effets en matière patrimoniale :

- **le mandat authentique** permet une protection juridique très étendue (par exemple : vente ou achat de biens par le mandataire). Il est exécuté sous le contrôle du notaire.
- **le mandat sous-seing privé** (sans l'intervention d'un notaire) donne au mandataire les pouvoirs d'un administrateur légal sous contrôle judiciaire. Il est limité aux actes conservatoires ou de gestion courante (par exemple : dépenses et actes de la vie courante).

Le mandat peut être établi :

- par acte notarié, ce qui coûte environ 300 € et permet de bénéficier des conseils d'un notaire ;
- sous seing-privé en remplissant le formulaire Cerfa n° 13592*01 (disponible sur www.vos-droits.justice.gouv.fr), à faire enregistrer auprès de la recette des impôts (125 €) pour éviter toute contestation quant à la date d'établissement du mandat.

À noter
Si vous le rédigez vous-même, le mandat doit être contresigné par un avocat ou doit être établi selon un modèle défini.

La personne de son choix

Le document désigne la personne qui prendra les décisions pour le mandant. Cette personne désignée comme « mandataire » doit accepter cette mission et signer le mandat. Le mandant y précise également l'étendue des pouvoirs qui seront confiés. Le mandat peut ne concerner que la protection personnelle (vie quotidienne, santé, logement et loisirs), seulement les biens (ou certains d'entre eux) ou encore les deux volets. Les responsabilités peuvent être confiées à deux personnes différentes.

Des pouvoirs importants

Le gestionnaire du patrimoine aura des pouvoirs très étendus. Il aura le droit de louer les biens, de gérer les comptes, de faire des arbitrages dans le portefeuille-titres ou l'assurance vie par exemple. Il sera autorisé à vendre le patrimoine - sans avoir à demander l'accord du juge des tutelles si le mandat a été signé devant notaire (dans le cas contraire, l'intervention du juge sera nécessaire). Le mandat de protection future contribue à simplifier le travail des proches. Sans lui, ils devraient, pour prendre des décisions importantes pour le patrimoine, demander la mise sous tutelle et attendre l'accord du juge.

À noter
L'accord du juge restera nécessaire pour organiser une donation ou vendre la résidence principale, quelle que soit la façon dont le mandat a été établi.

La personne chargée de s'occuper du mandant ne pourra exercer ses pouvoirs que si ce dernier n'est plus en mesure de faire face lui-même. Pour cela, elle devra demander un examen à un médecin agréé, puis présenter au greffe du tribunal d'instance le mandat et le certificat médical attestant de l'incapacité. Après vérification, le greffe apposera son visa sur le mandat. Le mandataire sera alors habilité à agir à la place et au nom du mandant chaque fois que nécessaire, en présentant le mandat comme il le ferait d'une procuration.

Si vous estimez être en pleine possession de vos facultés, vous pouvez contester cette décision auprès du juge.

Un mandat sous contrôle

Si l'intéressé(e) est apte à le comprendre, le mandataire doit l'informer régulièrement des décisions qu'il prend et lui présenter les comptes une fois par an. Celui-ci doit établir chaque année un rapport écrit sur les actes liés à sa protection et le présenter à la personne chargée du contrôle - désignée dans le mandat (à condition qu'elle ait accepté la mission et signé). Le mandataire fait au départ un inventaire des biens. Il établit chaque année un compte de gestion du patrimoine qui détaille les actes d'administration des biens et l'utilisation des revenus.

À noter
Si le mandat a été signé devant notaire, ce dernier reçoit et conserve les comptes établis. S'il constate une anomalie, il doit alerter le juge des tutelles. Mais cela n'empêche pas de nommer en plus quelqu'un d'autre pour contrôler.

Un mandat révocable

- **Tant que le mandat de protection future n'a pas été mis en œuvre, il est révocable.** Le mandataire et la personne chargée de le contrôler doivent être avertis par lettre recommandée avec avis de réception. De même, le mandataire pressenti peut renoncer à sa mission, en l'annonçant par lettre recommandée avec avis de réception. Le mandat n'a alors plus d'existence. Si c'est la personne chargée de contrôler le mandataire qui se dérobe, il faut modifier le mandat pour en choisir une autre.

- En revanche, dès lors que le mandat a été mis en œuvre, suivant la procédure décrite plus haut, personne ne peut le modifier, à part le juge des tutelles. Et le mandataire ne peut plus renoncer unilatéralement à sa mission : il doit saisir le juge des tutelles, qui seul peut prononcer sa déchéance.

Fin du mandat

Le mandat prend fin :

- Le jour où l'intéressé(e) retrouve ses facultés, dès que le mandataire fait viser par le greffe du tribunal le certificat médical qui l'atteste.

- Si l'intéressé(e) est placé(e) sous tutelle ou curatelle par le juge (qui peut limiter cette mesure aux biens et laisser le mandat fonctionner pour la protection de la personne).

- Si le mandant décède (ou si le mandataire lui-même décède ou est placé sous tutelle ou curatelle).

À noter
Quand le mandat prend fin, le mandataire doit tenir pendant cinq ans, à la disposition des héritiers, l'inventaire actualisé du patrimoine, les cinq derniers comptes de gestion et les pièces justificatives. Sa responsabilité peut être mise en cause s'il a mal exécuté sa mission, commis une faute ou des insuffisances dans l'exercice de celle-ci.

Contrôle du juge

Si l'action du mandataire pose problème, le juge des tutelles peut être saisi par tout intéressé (y compris le mandant) et mettre fin au mandat. Il peut demander à recevoir les comptes de gestion et charger quelqu'un de les vérifier. Il a aussi la possibilité de suspendre provisoirement le mandat, le temps de l'exécution d'une mesure de sauvegarde de justice, afin de protéger immédiatement le patrimoine d'actes contraires à l'intérêt du mandant.

Rémunération du mandataire

En principe, le mandataire exerce sa mission gratuitement. Mais le mandat de protection future peut prévoir le remboursement, sur justificatif, des frais engagés par le mandataire pour mener à bien sa tâche. Il est aussi possible de prévoir une rémunération. De même pour la personne chargée de contrôler son action.

Pour plus de précisions :

http//vosdroits.service-public.fr

L'aide au surendettement

Une personne est en situation de surendettement si elle ne peut pas faire face à l'ensemble de ses dettes autres que professionnelles. Elle peut alors déposer un dossier auprès de la commission de surendettement des particuliers pour bénéficier de son intervention auprès de ses créanciers.

Que fait la commission de surendettement ?

Une commission de surendettement peut vous aider à rechercher des solutions à votre problème de surendettement. Son secrétariat est assuré par la Banque de France. Il en existe au moins une dans chaque département.

La commission de surendettement est un organisme public. Le dépôt d'un dossier de surendettement devant la commission est gratuit. La commission examine d'abord votre dossier pour apprécier si vous êtes ou non en situation de surendettement.

Où trouver un dossier de surendettement ?

- Sur le site Internet de la Banque de France : www.banque-france.fr
- Auprès de toute agence de la Banque de France la plus proche de votre domicile

Une notice est jointe au dossier pour vous aider à le remplir. En cas de difficultés, vous pouvez également faire appel à un centre d'aide social, pour vous aider dans la constitution de votre dossier.

Où déposer votre dossier de surendettement ?

Une fois votre dossier rempli, vous devrez remettre ce dossier, accompagné des pièces justificatives demandées, à l'agence de la Banque de France de votre département, soit en l'y déposant, soit en l'envoyant par courrier.

Banque de France - 05 61 61 35 35

4, rue Deville - CS 90103 - 31001 Toulouse Cedex 6
Horaires d'ouverture : de 9h00 à 17h00

N'oubliez pas d'y joindre un courrier expliquant les raisons de votre surendettement et votre situation actuelle. N'oubliez pas non plus de signer votre dossier (si vous déposez un dossier avec votre conjoint, signez-le tous les deux) et d'y joindre une photocopie d'une pièce d'identité la plus récente possible.

Enfin, si vous avez déjà déposé un dossier de surendettement par le passé, mettez dans votre dossier une photocopie du plan dont vous avez bénéficié.

Que se passe-t-il après le dépôt du dossier ?

Tout d'abord, la commission et son secrétariat vont étudier votre dossier. Si la commission estime que vous êtes en situation de surendettement, elle va essayer de trouver la solution la plus adaptée à votre situation de surendettement. Le traitement d'un dossier peut durer, selon sa complexité, plusieurs mois.

Pendant ce temps, la commission et son secrétariat vont travailler à trouver des solutions à vos difficultés financières. Mais la résolution de vos problèmes et le bon traitement de votre dossier dépendent aussi de vous.

Si votre dossier est recevable, la commission de surendettement recherchera la solution la plus adaptée, en fonction de la gravité de votre situation financière, afin que vous puissiez retrouver un équilibre.

La protection juridique

Une personne âgée dont les capacités de jugement sont altérées peut être amenée à prendre des décisions économiques irrationnelles : céder un bien immobilier à un prix dérisoire, faire des dons disproportionnés...

Grâce à la protection légale, une famille peut faire annuler un acte commercial déraisonnable qu'un de ses membres aurait commis. Cette protection juridique n'a pas pour but de brimer la liberté d'aller et de venir d'une personne, mais de limiter son pouvoir de décision économique.

À quelles conditions ?

La mise sous protection juridique nécessite une vraie altération des facultés de la personne à protéger. L'incapacité devra être prouvée par un certificat médical circonstancié établi par un médecin expert.

Seuls peuvent demander au juge l'ouverture d'une mesure de protection :

- le conjoint
- le concubin
- un parent ou allié de la personne à protéger
- ou une personne entretenant des liens étroits et stables avec elle.

Les autres devront s'adresser au procureur de la République.

À noter

Lorsqu'il est envisagé une mesure de protection juridique, la personne est obligatoirement auditionnée et peut être assistée d'un avocat ou de toute autre personne de son choix si le juge en est d'accord. La mesure est prononcée pour cinq ans renouvelables. Elle ne peut être renouvelée qu'après une audition et un nouvel examen médical.

La sauvegarde de justice

C'est une mesure de protection d'urgence et immédiate ordonnée par le juge des tutelles. Ce régime n'a que peu d'incidence sur la vie de la personne âgée qui peut voter, retirer de l'argent, signer des chèques et administrer ses biens. Le contrôle des actes ne s'effectue qu'à posteriori. La protection tient à la possibilité d'une action judiciaire en annulation ou en réduction.

La sauvegarde de justice peut être demandée par toute personne portant un intérêt à la personne déficiente : la famille, les proches, ou le médecin traitant. Il convient de saisir le juge des tutelles par courrier.

La sauvegarde de justice peut prendre deux formes :

◆ La mise sous sauvegarde par voie judiciaire

Décidée par le juge des tutelles, en particulier s'il est saisi d'une demande de mise sous tutelle ou curatelle qui nécessite préalablement une mise en place immédiate sous sauvegarde de justice.

◆ La mise sous sauvegarde médicale

Demandée par le médecin traitant de la personne qui effectue une déclaration auprès du procureur de la République. Cette déclaration doit être confirmée par un médecin psychiatre.

Les mesures de sauvegarde de justice deviennent caduques automatiquement après une année qu'elles soient de forme judiciaire ou médicale.

La curatelle : un régime intermédiaire

Si les facultés mentales ou physiques de la personne âgée sont altérées, mais qu'elle est toujours en état d'agir, il est possible de demander une « mise sous curatelle », régime intermédiaire entre la sauvegarde de justice et la tutelle.

Rôle du curateur

La personne âgée est assistée par un curateur pour tous les actes qui risquent de porter atteinte à son patrimoine. Concrètement, ce dernier doit donner son accord pour acheter ou vendre un bien, obtenir une carte bancaire ou recevoir de l'argent. Faute de cet accord, l'acte est susceptible d'annulation. La personne âgée garde toute liberté d'agir pour tous les actes pour lesquels l'accord du curateur n'est pas requis.

À noter
Le juge peut alléger ou renforcer la curatelle en fonction de la situation : curatelle simple, aménagée ou renforcée.

Qui peut la demander ?

La personne âgée elle-même, si elle se rend compte qu'elle a besoin de cette protection, son conjoint s'il vit avec elle, ses enfants, ses frères et sœurs, ses parents s'ils sont encore en vie.

À noter
Le procureur peut également prendre l'initiative de saisir le juge s'il a eu connaissance (par la famille ou des proches de la personne âgée) de faits justifiant une telle démarche.

Procédure

Il faut saisir le juge des tutelles rattaché au tribunal d'instance dont dépend le domicile de la personne âgée en lui adressant :

- une fiche de renseignements remplie (à retirer au préalable au greffe du tribunal),
- un extrait d'acte de naissance de la personne âgée,
- un certificat médical attestant de l'altération des facultés physiques ou mentales établi par un médecin habilité (la liste de ces médecins est disponible au tribunal),
- l'avis du médecin traitant qui doit confirmer la nécessité d'une telle mesure.

Comment le juge prend-il sa décision ?

Le juge reçoit la personne âgée pour une audition, sauf si son état rend impossible cette démarche. Il peut aussi consulter la famille, les proches, le médecin traitant ou des experts. Pendant qu'il mène son enquête, il peut mettre la personne provisoirement sous sauvegarde de justice. Le juge dispose d'un an au maximum pour prendre sa décision.

Quand l'instruction est terminée, une date d'audience est fixée. Cette audience a lieu à huis clos en présence de la personne à protéger, de la personne qui a demandé la mise sous curatelle et éventuellement leurs avocats. Le juge peut rejeter la demande ou accepter la mise sous curatelle.

Un curateur est nommé. Il peut s'agir du conjoint ou d'un membre de la famille, ou à défaut d'un mandataire judiciaire à la protection des majeurs.

À noter
Dans certains cas, le curateur peut être une association familiale.

Fin de la curatelle

Si la mesure ne s'avère plus nécessaire, il est possible de demander sa mainlevée.

Cette requête peut être faite par la personne elle-même, sa famille ou ses proches, ou à l'initiative du juge des tutelles. Le juge auditionne de nouveau la personne âgée et la famille ; il recueille l'avis de médecins. À la fin de cette instruction, il décide de maintenir ou de lever la curatelle.

La tutelle : en cas d'incapacité totale

Dans le cas où une personne est dans l'incapacité totale de gérer ses biens et ses ressources financières, le juge peut décider de sa « mise sous tutelle ».

Rôle du tuteur

La personne âgée n'est plus habilitée à agir, elle ne peut disposer librement que de petites sommes pour faire des achats courants. La gestion de son patrimoine est confiée à un tuteur désigné par le juge.

Qui peut la demander ?

La personne elle-même ou son conjoint (s'il vit avec elle), ses enfants, ses frères ou sœurs, ses parents s'ils sont encore en vie, ou le curateur - si une curatelle a été précédemment décidée et que les facultés mentales ou physiques de la personne âgée se sont davantage altérées.

À noter
La tutelle peut aussi être ouverte d'office par le juge s'il a été alerté notamment par des proches de la personne âgée.

Procédure

Il faut saisir le juge des tutelles rattaché au tribunal d'instance dont dépend le domicile de la personne âgée en lui adressant :

- une fiche de renseignements remplie (à retirer au préalable au greffe du tribunal),
- un extrait d'acte de naissance de la personne âgée,
- un certificat médical attestant de l'altération des facultés physiques ou mentales, établi par un médecin habilité (la liste de ces médecins est disponible au tribunal) et
- l'avis du médecin traitant qui doit confirmer la nécessité d'une telle mesure.

Comment le juge prend-il sa décision ?

Le juge reçoit la personne âgée pour une audition, sauf si son état rend impossible cette démarche. Il peut aussi consulter la famille, les proches, le médecin traitant, des experts. Le juge dispose d'un an au maximum pour prendre sa décision. Quand l'instruction est terminée, une date d'audience est fixée.

À noter
Le temps de l'enquête, le juge peut mettre la personne provisoirement sous sauvegarde de justice.

Le juge peut rejeter la demande ou accepter la mise sous tutelle. Il met alors en place des organes de la tutelle. Le tuteur peut être un membre de la famille, une autre personne (un notaire par exemple), ou une personne morale (association familiale).

À noter
Le juge peut constituer un conseil de famille et désigner en son sein un « subrogé tuteur ».

Recours

En cas de rejet de la tutelle, la personne qui l'a demandée peut déposer un recours dans les 15 jours de la notification du jugement devant le tribunal d'instance, par lettre recommandée avec avis de réception. En cas d'ouverture de la tutelle, la personne âgée concernée (ou son conjoint, un enfant, un frère ou une sœur) peut également contester la décision du juge dans les 15 jours suivant la notification du jugement, par lettre recommandée avec avis de réception adressée au tribunal d'instance.

Fin de la tutelle

Si la mesure ne s'avère plus nécessaire, il est possible de demander sa mainlevée. Cette requête peut être faite par la personne elle-même, sa famille, ses proches, ou à l'initiative du juge des tutelles. Alors le juge auditionne de nouveau la personne âgée et la famille ; il recueille l'avis de médecins. À la fin de cette instruction, il décide de maintenir ou de lever la tutelle.

Tribunal d'instance de Toulouse - 05 34 31 79 79

40, avenue Camille Pujol - 31500 Toulouse





Si la solitude vous pèse ou que les gestes de la vie courante deviennent difficiles, il existe des solutions de logement pour vous sentir sécurisé(e), en famille d'accueil ou en établissement.

- **Habitat et partage**
- **L'hébergement en famille d'accueil**
- **Les établissements publics d'hébergement pour personnes âgées gérés par le CCAS***
- **Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées**

Habitat et partage

Pour éviter l'isolement des seniors, plusieurs solutions alternatives à la maison de retraite existent. Elles s'organisent toutes autour du même principe : chaque résident dispose à la fois d'une zone indépendante qui lui est réservée et de parties communes qu'il partage avec ses cohabitants. Voici quelques exemples de dispositifs existant à Toulouse, sachant que l'offre reste à développer.

La cohabitation

Des seniors seuls ou en couple se regroupent et s'organisent dans une grande habitation co-louée ou co-achetée, pour partager les projets et les coûts.

L'association la Trame aide à créer des unités de vie collective de quatre à huit personnes, en développant le dispositif « Cocon Solidaire Senior Solo » ou « Cocon3S ».

Cocon3S - 06 87 54 90 98

Mél : cocon3s@orange.fr
www.cocon3s.fr
www.cocon3s.lebonforum.com

L'habitation partagée

Le senior héberge un(e) jeune étudiant(e) ou salarié(e) selon une formule souple, qui permet à chacun de trouver avantageusement une réponse à ses besoins. En échange du logement, l'hébergé(e) apporte une aide bénévole à son hôte.

Basé sur l'échange de services, ce dispositif améliore la qualité de vie du senior, apporte une présence rassurante et contribue à créer des liens d'amitié intergénérationnels.

L'association Mieux Ensemble fournit au senior intéressé par ce dispositif une évaluation de sa situation et l'étude de son dossier. Elle propose les jumelages possibles et, en cas de réalisation, met en place un véritable suivi de la cohabitation en procédant à des rencontres périodiques avec les partenaires du projet.

Mieux Ensemble - 06 95 01 09 47

4, allée de Bordeneuve - 31820 Pibrac
mieuxensembletoulouse.blogspot.fr

L'habitat coopératif

Pour répondre aux problèmes de logement, l'Association Aéra* (Actions, Études et Recherches autour de l'Architecture) développe une forme innovante de coopératives d'habitation à vocation sociale et participative. Il s'agit d'un mode d'accession solidaire à la propriété à coûts réduits. Il est rendu possible grâce aux aides de l'État, des collectivités et à la participation des intéressés à la conception, à la gestion et à l'entretien des logements et services communs de leur immeuble.

Aéra* propose aux candidats coopérateurs des terrains dans diverses communes. Différents groupes de coopérateurs se forment par cooptation, suivant leurs affinités, autour de leurs projets communs. Trois coopératives d'habitation seront lancées prochainement à Toulouse (Bellefontaine), Ramonville et Balma.

Association Aéra* - 05 61 21 61 19

5, quai Lucien Lombard - 31000 Toulouse
Mél : contact@aera-cvh.org

L'association La Jeune Pousse a créé en septembre 2014 une coopérative d'habitants, l'Abricoop, qui sera localisée dans l'écoquartier de la Cartoucherie. Ce projet a les ambitions suivantes :

- accès à l'habitat,
- propriété collective et autogestion coopérative d'un immeuble,
- mixité sociale et générationnelle,
- construction et mode de vie écologiques pour minimiser l'impact environnemental.

Les travaux à la Cartoucherie débuteront début 2015.

Association La Jeune Pousse

www.lajeunepousse.org
Mél : lajeunepousse@yahoo.fr

Les résidences services seniors

Une alternative pour le logement des personnes âgées. Privées ou associatives, ces résidences avec services proposent à la vente ou en location des logements dans des résidences qui intègrent des services comme la restauration, l'animation, le gardiennage, et assurent une grande sécurité pour la sérénité des résident(e)s.

Contact :

Point Info Seniors - 0800 042 444

(appel gratuit depuis un poste fixe)
infoseniors@mairie-toulouse.fr

L'hébergement en famille d'accueil

Une solution alternative

Vous ne pouvez plus vivre à votre domicile et souhaitez un hébergement familial ? Vous pouvez être accueilli(e) au domicile d'un particulier de façon habituelle, moyennant rémunération. Cette alternative permet aux personnes âgées de ne pas s'isoler et de bénéficier d'un cadre de vie sécurisant et chaleureux dans un contexte familial. Cet accueil s'adresse aussi aux couples.

Un accueil sur mesure

L'accueil est temporaire ou permanent, à temps complet ou partiel, ou pour les week-ends uniquement. Les accueillants familiaux sont agréés par le Conseil général après avoir fait l'objet d'une évaluation. Le suivi médico-social est assuré par des infirmières relevant du Conseil général.

À noter

Les personnes accueillies, sous réserve de leurs ressources et de leurs handicaps, peuvent percevoir l'allocation logement, l'allocation personnalisée autonomie et/ou l'aide sociale.

Pour en savoir plus :

Conseil général de la Haute-Garonne - 05 34 33 32 31

Direction des Politiques Territoriales et des Infrastructures Personnes Âgées, Personnes Handicapées

Service des établissements d'accueil familial
1, boulevard de la Marquette - 31090 Toulouse Cedex 9
Mél : **contact@cg31.fr**

Les établissements publics d'hébergement gérés par le CCAS*

Pour qui ?

- Vous avez plus de 60 ans (dérogation d'âge acceptée après accord du médecin du Conseil général),
- Vous avez des difficultés à vivre à votre domicile ou vous ne pouvez pas momentanément rentrer chez vous,

Le Centre Communal d'Action Sociale de Toulouse vous accueille dans ses 18 établissements pour personnes âgées, situés dans différents secteurs de la ville :

- Deux Centres d'Hébergement Temporaire (CHT*)
- Un centre d'accueil de jour pour personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer
- Six Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées (Ehpa*)
- Neuf Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (Ehpad*)

À noter
Tous ces établissements acceptent les personnes bénéficiaires de l'Apa et sont habilités à l'aide sociale (financement possible des frais d'hébergement par le Conseil général sous condition de ressources du résident et de ses obligés alimentaires).*

Pour en savoir plus ou vous inscrire :

« Service Social Seniors » - 05 62 48 54 56
1, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

La procédure

Pour entrer dans l'un de ces établissements (Ehpa* ou Ehpad*), vous devez compléter un dossier et le déposer lors d'un rendez-vous au Service social seniors. Vous pouvez émettre jusqu'à trois choix d'établissements. Votre dossier est ensuite étudié lors d'une commission mensuelle (regroupant médecins, cadres de santé et directeurs d'établissements) et il est alors retenu un seul des établissements de votre choix. Par la suite, une visite médicale permet de confirmer l'inscription. Enfin, dès qu'une place est disponible, vous êtes contacté(e).

À noter
Il est possible de refuser deux fois une place tout en étant maintenu(e) au même rang sur la liste d'attente.

Les CHT (Centres d'Hébergement Temporaire)*

Les centres d'hébergement temporaire inscrits dans le maintien à domicile accueillent provisoirement (de quelques jours à un mois) des personnes âgées qui vivent seules chez elles, pour des périodes de repos, de rupture d'isolement social, d'adaptation d'habitat, etc.

CHT* « Le Repos »	18 places	20, rue des Bûchers 31400 Toulouse 05 34 31 88 31

Spécificités

Résidence à proximité du Jardin des Plantes • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes fugueuses non admises.



CHT* « Olivier »	24 places	1, rue de Varsovie 31300 Toulouse 05 62 48 54 48

Spécificités

Cadre familial avec parc arboré au cœur de Saint-Cyprien • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes fugueuses non admises.

Le Centre de jour d'Asnières

Pour qui ?

Le centre d'accueil de jour accueille des patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés, diagnostiqués par un médecin traitant ou un centre hospitalier.

C'est un lieu d'accueil, de soin, de stimulation, de socialisation et d'accompagnement, qui offre des prestations adaptées aux personnes accueillies et à leurs proches.

Pour quoi ?

Le centre a pour double objectif de proposer à la personne accueillie un accompagnement spécifique avec des activités de loisirs et thérapeutiques, et d'offrir aux aidants familiaux un soutien et un temps de répit.

À noter

- La capacité d'accueil de 15 places permet de développer des relations individualisées et privilégiées dans un lieu de vie convivial et sécurisé.
- Le projet thérapeutique prévoit un accueil d'une à trois journées par semaine.
- Il est ouvert du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 9h à 17h30.

Renseignements ou inscription :

Centre d'accueil de jour d'Asnières - 05 34 50 80 90

92 avenue de Casselardit - 31300 Toulouse

Les Ehpa (Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Autonomes)*

Résidence la Colombette	24 places	25, rue de la Colombette 31000 Toulouse 05 34 41 83 41

Spécificités

Grands studios dans une résidence de 2003, au cœur historique • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale.

Résidence Jolimont	20 places	7, rue Joachim-Genard 31500 Toulouse 05 61 58 43 47

Spécificités

Studio de 20 à 25 m^2 dans immeuble collectif des années 80 • Métro et bus • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale.

Résidence L'Ormeau	22 places	5, rue Raymond-Corraze 31500 Toulouse 05 62 16 12 20

Spécificités

Grands studios dans résidence confortable des années fin 90 • Quartier résidentiel Côte-Pavée • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale.

Résidence Saint-Louis	15 places	44, rue du Faubourg-Bonnefoy 31500 Toulouse 05 61 58 34 36

Spécificités

Studios de 20 à 25 m^2 • Résidence familiale dans quartier dynamique : vie associative et culturelle riche • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale.

Résidence Sept-Deniers	86 places	4, chemin Garric 31200 Toulouse 05 34 40 00 20

Spécificités

Grands studios dans petits collectifs de huit appartements au sein d'un grand parc arboré • Résidence non médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale • L'autonomie à la marche est indispensable.

Résidence Tounis	28 places	88, quai de Tounis 31000 Toulouse 05 61 25 60 08

Spécificités

Grands studios dans l'hypercentre en bordure de Garonne • Résidence non médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place.

Les Ehpad (Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes)*

Bonnefoy	56 places	229, rue du Faubourg-Bonnefoy 31500 Toulouse 05 34 25 92 02

Spécificités

Petits studios dans une résidence médicalisée avec un jardin, proche du centre-ville • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : résidents semi-dépendants ; les personnes atteintes de troubles psychiatriques sont acceptées sous réserve de suivi ambulatoire • Établissement non adapté aux fauteuils roulants.

Françoise-de-Veyrinas	83 lits dont 3 d'hébergement temporaire	21, chemin de Catala 31100 Toulouse 05 34 36 89 30 Établissement public habilité à l'aide sociale

Spécificités

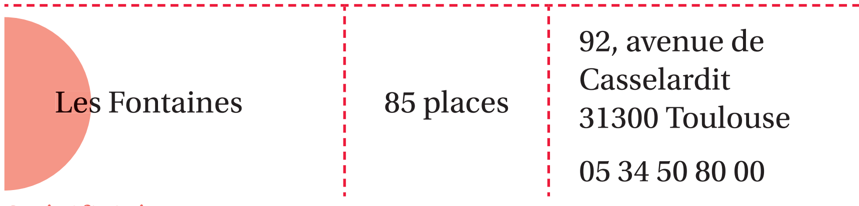
Studios de 20 à 25m² dans résidence médicalisée • Jardin aménagé et sécurisé • Cheminement piétons • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : plus de 60 ans, dépendantes • Pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou apparentée, une unité protégée et un pôle d'activité et de soins adaptés.



Docteur Marie	20 places	7, rue Ozenne 31000 Toulouse 05 61 52 72 35

Spécificités

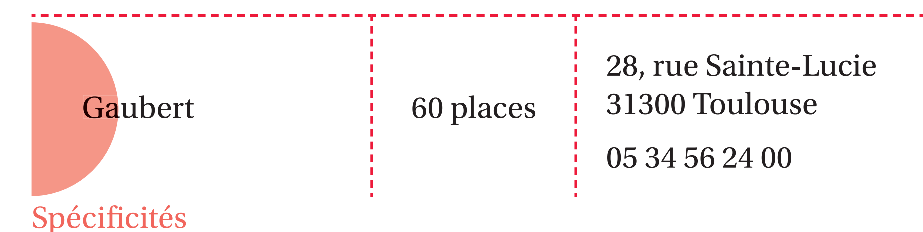
Petits studios dans hôtel particulier • Face au marché des Carmes et à proximité immédiate du Jardin Royal • Ambiance familiale • Résidence médicalisée • Personnes accueillies : résidents semi-valides ; personnes fugueuses ou déambulantes non admises.



Les Fontaines	85 places	92, avenue de Casselardit 31300 Toulouse 05 34 50 80 00

Spécificités

Grands studios dans résidence, parc classé en bordure de Garonne • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : personnes dépendantes. Unité protégée pour malades d'Alzheimer sévères.



Gaubert	60 places	28, rue Sainte-Lucie 31300 Toulouse 05 34 56 24 00

Spécificités

Studios dans résidence au sein d'un grand parc arboré • Résidence médicalisée • Personnes accueillies : personnes dépendantes physiques ou psychiques • Jardin thérapeutique • Unité protégée pour malades d'Alzheimer.

Minimes	45 places	5, rue Bobillot 31200 Toulouse 05 34 40 47 00

Spécificités

Studios dans résidence récente avec jardin, mutualisée avec la crèche • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : résidents semi-valides ; personnes fugueuses ou déambulantes non admises.

Pierre Ducis	81 places	92, avenue de Casselardit 31300 Toulouse 05 34 50 80 80

Spécificités

Grands studios dans résidence, parc classé en bordure de Garonne • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : personnes dépendantes ; personnes fugueuses ou déambulantes non admises.

Le Repos	88 places	5, rue des Gallois 31400 Toulouse 05 34 31 88 00

Spécificités

Grands studios dans résidence au cœur du centre-ville avec jardin • Accessibilité métro-bus • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : résidents dépendants physiquement et psychiquement ; personnes fugueuses et déambulantes non admises.

Les Tourelles	65 places	Rond-point de Lardenne 31100 Toulouse 05 34 50 82 00

Spécificités

Studios dans résidence au sein d'un grand parc arboré dans quartier résidentiel • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : personnes dépendantes ; personnes fugueuses ou déambulantes non admises.

Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées

Vous pouvez également être accueilli(e) dans l'une des structures publiques ou privées existant sur Toulouse et le département.

Comme pour les établissements gérés par le CCAS*, ces structures proposent différentes formules d'accueil, selon l'état de santé de la personne et son niveau d'autonomie, ses ressources et celles de la famille proche, et le caractère, permanent, de courte durée ou journalier, de l'hébergement.

Pour un complément d'information ou pour vous procurer le guide des établissements d'accueil pour personnes âgées référencés sur le département :

Conseil général - Service des établissements

05 34 33 41 38

1, boulevard de la Marquette - 31090 Toulouse Cedex 9

www.haute-garonne.fr



? Questions au quotidien

Des solutions adaptées à chaque situation

Vous avez besoin d'être guidé(e) et conseillé(e) sur les services à domicile (aide ménagère, aide technique, prise en charge financière…) ?

Pour plus d'informations, contactez le :

Point Info Seniors - 0800 042 444
(appel gratuit depuis un poste fixe)
Espace Duranti
6, rue du Lieutenant-Colonel Pélissier - 31000 Toulouse

Ou le Service social seniors du :

CCAS* - 05 62 48 54 56
1, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne

Vous trouverez dans les pages suivantes les contacts des organismes de services à la personne qui peuvent vous aider.

Ce pictogramme ☀◗ vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et de nuit.

1 2 3 Toulouse Services 106, rue de La Faourette - 31100 Toulouse	**09 82 33 54 05**
A2micile Toulouse Ouest / Toulouse Est 19, rue du Pont-Guilheméry - 31000 Toulouse	**05 61 26 03 46** **06 99 92 18 55**
☀◗ **A2Zen** 158, avenue de la Gloire - 31500 Toulouse	**05 61 17 95 56**
ACOPE Services à Domicile 3, rue Benjamin-Constant - 31400 Toulouse	**05 31 98 36 05** **06 24 63 74 69**
Â Côté de Vous 31 33, rue Raymond IV - 31000 Toulouse	**09 54 16 28 55** **06 63 64 17 46**
Adecco à domicile 111, avenue Camille-Pujol - 31500 Toulouse	**05 61 80 80 00**
ADHAP 2, chemin du Raisin - 31200 Toulouse	**05 21 22 40 50**
☀◗ **À Domicile** 306, route de Seysses - Bât. Pétunias - 31100 Toulouse	**05 62 20 14 67**
Adom'Toulousain 15, chemin de la Crabe - 31300 Toulouse 06 61 59 15 64	**05 67 31 02 09**
ADMR Bonnefoy Matabiau 56, rue du Faubourg-Bonnefoy - 31500 Toulouse	**05 61 48 11 06**
☀◗ **Adpam (Association d'Aide à Domicile aux Personnes Agées et Malades)** 37 bis-39, avenue Honoré-Serres - 31000 Toulouse	**05 62 26 92 00**

Ce pictogramme ☀◗ vous permet de distinguer les organismes qui proposent également des gardes de jour et de nuit.

☀◗ **Advitam Occitane** 31, allée des Soupirs - 31400 Toulouse	**05 61 25 68 02** **06 61 59 15 64**
Âge d'Or Services 26, rue Henri-Bonis - 31100 Toulouse	**05 61 72 06 38** **06 63 34 30 88**
Aide et Réconfort 3, avenue de Castres - 31500 Toulouse	**09 81 60 07 60**
☀◗ **Aide et Services 31** 3, place Dupuy - 31500 Toulouse	**05 61 27 03 76**
Alliance Sages Adages 51, rue Alsace-Lorraine - BP 80708 - 31007 Toulouse Cedex 6	**05 61 80 84 84**
AMFPAD 3, rue de Rennes - BP 68515 - 31685 Toulouse Cedex 6	**05 34 45 06 20**
☀◗ **APD (Aide aux Personnes à Domicile)** 71, avenue de Lavaur - BP 25220 - 31079 Toulouse Cedex 5	**05 34 25 29 75**
Apogée Sud 17, rue de la Chaîne - 31000 Toulouse	**06 88 18 51 86**
Arc-en-Ciel Les Portes d'Espagne - Bât. B - 99, route d'Espagne - 31100 Toulouse	**05 67 73 17 20**
☀◗ **Autonomiadom** 41, avenue des Minimes - 31200 Toulouse	**05 61 57 82 20** **06 62 93 89 81**
Bayle (Ô de Vie) 4, rue Léon-Jouhaux - 31500 Toulouse	**05 61 14 07 74** **06 81 19 64 20**
Belle Vie 8, rue Belle-Paule - 31500 Toulouse	**05 62 16 19 93**

Bien à la Maison	**05 67 33 93 59**
83, boulevard Lascrosses - 31000 Toulouse	
Bien Chez Vous	**05 62 24 49 71**
12-14, avenue de l'URSS - 31400 Toulouse	**06 98 74 31 31**
Carpe Diem Premium	**05 62 27 17 17**
174, avenue des Minimes - 31200 Toulouse	
Ceras (Centre Régional Aide et Soutien)	**05 61 99 02 33**
21, rue Caraman - 31000 Toulouse	
Choix de Vie	**05 61 51 55 43**
28 bis, rue Adolphe-Coll - 31300 Toulouse	**06 48 23 84 51**
Colin et Compagnie	**06 19 66 22 58**
36, rue Bernard-Mulé - 31400 Toulouse	
Confort Chez Soi	**06 09 68 10 37**
58, rue Benjamin-Constant - 31400 Toulouse	**06 83 68 22 90**
Côté famille	**05 61 52 40 55**
2-4, boulevard Griffoul-Dorval - 31400 Toulouse	**06 89 37 67 01**
Coviva	**05 62 24 49 71**
5 bis, avenue de l'URSS - 31400 Toulouse	**06 98 74 31 31**
33, rue Raymond IV - 31000 Toulouse	**09 54 16 28 55 / 06 63 64 17 46**
Demeurer chez soi	**05 34 31 90 90**
25, rue Roquelaine - BP 33 - 31901 Toulouse Cedex	
DomAliance	**05 34 28 12 75**
283, avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse	
Domicil +	**05 34 39 91 41**
84, rue Pierre-Paul-Riquet - 31000 Toulouse	
Domidom Services	**05 34 40 13 58**
41, rue de Bayard - 31000 Toulouse	

Ce pictogramme vous permet de distinguer les organismes qui proposent également des gardes de jour et de nuit.

Domifacile (agence de Toulouse)	**05 61 29 86 17**
19, avenue des Minimes - 31200 Toulouse	
DomusVi Domicile	**05 33 00 31 72**
15, rue des Pénitents-Blancs - 31000 Toulouse	
Famille à Cœur	**05 81 60 48 70**
Villa Médicis, apt. 5 - 2, impasse Carlos-Gardel - 31300 Toulouse	
Family Home Services	**05 61 71 23 05**
89, route d'Espagne - 31100 Toulouse	
Free Dom	**05 61 81 48 91**
62, rue de la Colombette - 31000 Toulouse	
Galaxis	**05 61 47 38 30**
9, rue Maurice-Fonvieille - 31000 Toulouse	
Garonne multi-services	**05 61 14 20 01**
93, rue de Saint-Roch - 31400 Toulouse	
Harmony Domicile	**05 61 80 25 98**
15, chemin de la Pélude - 31400 Toulouse	**06 50 58 47 81**
Humalliance Groupe	**06 27 62 85 75**
1, rue d'Astorg - 31000 Toulouse	
Icart chez soi	**05 61 22 00 14**
80, chemin de Lapujade - 31200 Toulouse	
L'Étoile de l'âge	**05 61 34 68 17**
4, place Roger-Arnaud - 31400 Toulouse	**06 98 61 01 02**
Les 4 Âges	**05 62 16 08 82**
118, avenue Raymond-Naves - 31500 Toulouse	

Les Clefs du sourire 21, avenue Winston-Churchill - 31100 Toulouse	**05 61 31 02 88** **06 32 99 45 57**
Le Temps des Violettes 33, rue Paul-Gauguin - 31100 Toulouse	**05 34 46 53 39**
Ménage à Domicile 44, rue des Filatiers - 31000 Toulouse	**05 62 88 37 31**
Merci + Midi-Pyrénées 71, rue Louis-Vitet - 31400 Toulouse	**05 81 33 05 28**
Midi-Pyrénées Services à Domicile 1, impasse des Pontils - 31500 Toulouse	**05 61 41 03 11** **09 81 72 93 86**
Nous pour vous 2, avenue Crampel - 31400 Toulouse	**05 61 53 47 70** **06 80 45 45 65**
O2 Toulouse Nord 3 bis, rue Guglielmo-Marconi - 31400 Toulouse	**02 43 72 02 02**
Ovelia 31 « Les balcons des Minimes » 106, boulevard Pierre et Marie Curie - 31200 Toulouse	**05 32 26 10 10**
Ovelia « Les jardins d'Isaure » - 171, route d'Albi - 31200 Toulouse	**05 34 24 65 65**
Prodomis (Marie Louise) 2, impasse Didier-Daurat - 31400 Toulouse	**05 62 18 55 29**
Résilience Occitanie 68, chemin Carrosse - 31432 Toulouse Cedex 4	**05 62 71 67 90**
Senior Proxiservices 89, avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse	**09 83 01 29 06** **06 72 59 48 54**
Service Canto 30, rue Ernest-Renan - 31200 Toulouse	**06 70 93 99 30**

Ce pictogramme vous permet de distinguer les organismes qui proposent également des gardes de jour et de nuit.

Soleil pour Tous **05 61 54 11 61**
5, rue Émile-Lécrivain - Apt. 57 - 31400 Toulouse

Solidarité familiale **05 62 48 58 48**
114, boulevard Déodat-de-Séverac - 31300 Toulouse**01**

Tallien Services **05 62 72 13 71**
78, avenue des États-Unis - BP 2118 - 31020 Toulouse Cedex 2

Tandems **06 66 15 71 34**
15, rue des Sapins - 31200 Toulouse

Tolosa Services **05 32 11 00 39**
80, avenue Camille-Pujol - 31500 Toulouse **07 63 78 03 14**

Toulous'Aide **09 81 67 31 67**
23, rue Paul-Bonamy - 31500 Toulouse

Trait D'Union **05 61 62 50 39**
2, rue Alexandre-Cabanel - 31 000 Toulouse

VBCS **06 66 59 10 15**
26, rue Auguste-Renoir - 31200 Toulouse

Vivio Services **05 62 48 13 41**
6, route d'Espagne - 31100 Toulouse

Retrouvez les coordonnées des associations et entreprises de service (dotées d'un agrément qualité par la préfecture ou d'une autorisation du Conseil général), sur

www.haute-garonne.fr

Pour plus de renseignements sur le maintien à domicile, contactez le **05 34 33 40 48** ou **dpti-paph-maintiendomicile@cg31.fr.**

Je ne me fais pas à manger



Le portage de repas à domicile

Ce service pallie les difficultés que vous pouvez rencontrer pour faire les courses et confectionner les repas. Les modalités varient, en fonction notamment du secteur géographique et du rythme de distribution ou de livraison.

ADPAM — **05 62 26 80 80**
37 bis, avenue Honoré Serres - 31000 Toulouse

Âge d'Or Services Toulouse Nord — **05 61 09 15 50**
23, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

Ansamble Midi Gastronomie — **05 62 72 42 42**
101, boulevard de Suisse - 31200 Toulouse

Ceras — **05 61 99 02 33**
21, rue Caraman - 31000 Toulouse

Coviva — **05 62 24 49 71**
5 bis, avenue de l'URSS - 31400 Toulouse — **06 98 74 31 31**
33, rue Raymond IV - 31000 Toulouse — **09 54 16 28 55**
06 63 64 17 46

Les 4 âges — **05 62 16 08 82**
30, rue des Arbustes - 31500 Toulouse

Les Menus Services — **05 61 59 32 39**
26, rue Raymond Grimaud - 31700 Blagnac

Mila services — **05 61 49 11 63**
15, allée du Roussillon - 31770 Colomiers

Poly Services — **05 61 47 24 90**
78, avenue des États -Unis - 31000 Toulouse — **06 79 24 11 36**

Vitame Services — **05 62 48 90 41**
(régime sans sel, diabétiques, dialysés)
2, rue Marie-Curie - 31520 Ramonville

Se restaurer à l'extérieur

Envie de partager votre repas dans un lieu convivial ?

Les restaurants seniors accueillent les seniors du quartier et proposent un déjeuner équilibré. Ils sont gérés par la municipalité et fonctionnent à midi, du lundi au vendredi à l'exception des jours fériés. Le prix d'un repas est de 3,40 €. Il suffit de s'inscrire la semaine précédant le ou les jours choisis.

Izards — **05 61 47 31 02**
1, rue Van-Dyck - 31200 Toulouse

Ancely — **05 61 49 19 70**
23, allée d'Ancely - 31300 Toulouse

Saint-Cyprien — **05 61 59 24 51**
5, rue des Feuillants - 31300 Toulouse

Empalot-Daste — **05 61 52 94 28**
30, avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse

Château de l'Hers **05 61 34 83 76**
56, chemin du Château-de-l'Hers - 31500 Toulouse

Providence-Bonhoure **05 61 34 85 83**
18 bis, place Pinel - 31500 Toulouse

Soupetard-Serveyrolles **05 61 34 24 02**
44, rue Louis-Plana - 31500 Toulouse

Croix-Daurade **05 61 58 02 48**
5, rue Francis Lopez - 31200 Toulouse

Restaurant social seniors - La Daurade - 05 61 23 54 77

8, place de la Daurade - 31000 Toulouse

Il propose des repas gratuits et accueille sous conditions de ressources. Pour en bénéficier, prenez rendez-vous avec une assistante sociale au **05 61 32 95 21**.

Les Ehpa* (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Autonomes) et Ehpad* (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) du CCAS* accueillent également les seniors vivant à domicile pour le repas de midi (activité de foyer restaurant) dans la limite des places disponibles.

Pour connaître les conditions d'accès, contactez la direction de l'établissement le plus proche de chez vous.

7, rue Ozenne - 31000 Toulouse	05 61 52 72 35
88, quai de Tounis - 31000 Toulouse	05 61 25 60 08
23-25, rue de la Colombette - 31000 Toulouse	05 34 41 83 41
21, chemin de Catala - 31100 Toulouse	05 34 63 83 50
5, rue Bobillot - 31200 Toulouse	05 34 40 47 00
4, chemin Garric - 31200 Toulouse	05 34 40 00 20
1, rue de Varsovie - 31300 Toulouse	05 62 48 54 48
20, rue des bûchers - 31400 Toulouse	05 34 31 88 31
28, rue Sainte Lucie - 31300 Toulouse	05 34 56 24 00
44, faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse	05 61 58 34 36
16, rue Jean-Genard - 31500 Toulouse	05 61 58 43 47
5, rue Raymond-Corraze - 31500 Toulouse	05 62 16 12 20
229, faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse	05 34 25 92 02

Je ne peux pas me déplacer



Livraison de courses à domicile

Parce qu'effectuer ses courses est parfois compliqué, de nombreuses grandes enseignes de supermarchés proposent un service de livraison à domicile. La commande s'effectue sur Internet et la livraison intervient généralement dans les 24h. Vous pouvez aussi solliciter une aide ménagère auprès d'une association ou une entreprise de services à la personne. Reportez-vous à la liste des structures proposées au paragraphe « Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne » page 174.

Pour plus d'informations sur la livraison à domicile

www.courses-livraison.com

La culture à domicile

Associations et entreprises de service à la personne autour de la culture

Elles vous permettent d'accéder plus facilement aux activités culturelles (initiation artistique, aide à l'écriture, lecture à voix haute, accompagnement aux sorties culturelles, loisir créatif, etc.).

Association Zaïr **05 61 52 34 13**
28, rue des Trente-Six-Ponts - 31400 Toulouse
www.zair.fr

L'Étoile de l'âge **05 61 34 68 17**
4, place Roger-Arnaud - 31400 Toulouse **06 98 61 01 02**

Les Clefs du sourire **05 61 31 02 88**
21, avenue Winston-Churchill - 31100 Toulouse

La bibliothèque municipale

Elle propose un service de bibliothèque nomade, afin de rapprocher le livre des lieux de vie et du quotidien des Toulousains. Vous pouvez profiter des tournées du bibliobus (accessible aux PMR*) ou du portage de livres à domicile si vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer en raison de votre âge ou d'un handicap. Les conditions d'inscription sont celles de la bibliothèque. Ce service propose un prêt pour six semaines de 12 livres et revues au choix dans tous les domaines : romans français et étrangers, historiques, policiers, science-fiction, terroir, biographies, documentaires, livres de jardinage, cuisine, etc.

À noter
L'inscription est gratuite pour les plus de 65 ans et les bénéficiaires de l'allocation adulte handicapé.

Bibliothèque municipale - 05 61 22 33 37

J'ai des travaux de bricolage ou de jardinage à réaliser



Des « petites mains » sont prêtes à vous aider, ponctuellement, sur simple appel téléphonique. Pour les contacter et connaître le montant de leurs prestations :

Icart Chez Soi **05 34 25 94 20**
56, rue de Périole - 31000 Toulouse

Servi-logis 31 **05 61 23 22 98**
39, avenue Honoré Serres - 31000 Toulouse

Solidarité familiale **05 62 48 58 48**
114, boulevard Déodat-de-Séverac - 31300 Toulouse

Tremplin **05 61 75 03 37**
18, place Marnac - 31520 Ramonville-Saint-Agne



Je veux vivre chez moi en toute sécurité

J'anticipe et m'organise

Anticiper des situations difficiles et mettre en place les dispositifs d'aide organisée sont les premières démarches à effectuer pour vous mettre en sécurité. En cas de nécessité, ces dispositifs se déclenchent pour que l'on vous vienne en aide.

La téléassistance

D'un simple geste, grâce à une télécommande, vous serez écouté(e), réconforté(e) ou secouru(e).

Accessible 24h/24 et 7j/7, le standard de téléassistance est un service gratuit proposé par le Conseil général.

◆ Pour qui ?

Les seniors de plus de 70 ans, les bénéficiaires de l'APA*, les titulaires de la PCH*.

◆ Comment ?

Pour être équipé(e) de Téléassistance 31, complétez le coupon de demande, disponible au Point Info Seniors ou sur le site www.haute-garonne.fr, puis renvoyez-le sous enveloppe affranchie au :

Conseil général
Direction personnes âgées / personnes handicapées
Service maintien à domicile / Téléassistance 31
1, boulevard de la Marquette - 31090 Toulouse Cedex 9

Renseignements :

Conseil général - 05 34 33 32 04

Situations d'urgence
Dispositifs canicule et grand froid

Pour lutter contre l'isolement des personnes âgées fragiles et ou handicapées, une veille sanitaire est mise en place du 1er juin au 31 août, par l'Institut national de veille sanitaire dans le cadre du plan Canicule. Au titre de ces mesures, le Point Info Seniors recense les personnes fragiles résidant à domicile.

Faites-vous recenser :

Point Info Seniors : **0800 04 24 44**
(appel gratuit depuis un poste fixe)

Mél : infoseniors@mairie-toulouse.fr

Pour obtenir des recommandations
sur la conduite à tenir en cas de fortes chaleurs :

Canicule info service : **0800 06 66 66** (n° national gratuit)

Les seniors recensés bénéficient aussi du dispositif Grand Froid en période de températures extrêmement basses.

La maltraitance de la personne âgée

Parce que la personne âgée est une personne vulnérable, des dispositifs de protection existent.

L'association en réseau Alma* France permet de briser le silence qui entoure la violence envers les personnes âgées : des bénévoles formés réceptionnent les appels et proposent des réponses adaptées, en liaison avec les services médico-sociaux voire les services de police et de justice.

Alma 31*
08 92 68 01 18 (national) - 05 61 21 41 69
19, place Dupuy - BP 40046 - 31000 Toulouse
Mél : alma.31@wanadoo.fr

Vous pouvez aussi appeler le **3977** du lundi au vendredi de 9h à 19h

La protection, une obligation

L'obligation de dénonciation impose à quiconque d'informer les autorités judiciaires ou administratives.

Protection pénale

Le Code pénal reconnaît au médecin la capacité à identifier les situations de vulnérabilité des personnes âgées, infirmes ou déficientes physiques ou psychiques. Il l'autorise à révéler les faits, le cas échéant.

Protection civile

Le Code civil fournit des réponses - préventives ou à posteriori - aux violences financières (spoliation). Les actes contraints comme des donations manuscrites peuvent être annulés pour vice de consentement.

Je suis prudent(e) et vigilant(e)



Conseils vie pratique

Limitez les risques de cambriolage

- N'inscrivez pas vos noms et adresses sur votre trousseau de clés.
- Ne laissez pas vos clés sous le paillasson ou dans la boîte aux lettres.
- Ne mentionnez pas sur votre boîte aux lettres des indications telles que « retraité(e) » ou «veuf (ve)».
- Installez un téléphone près de votre lit.
- Ne détenez pas trop d'argent à votre domicile.

Protégez-vous contre le vol à la « fausse qualité »

- Faites installer un œilleton ou une chaîne de sécurité sur la porte (et utilisez-le !).
- Avant d'ouvrir, même si elle est en uniforme, vérifiez l'identité de la personne qui frappe à votre porte : exigez qu'elle vous présente sa carte professionnelle - quitte à vérifier la réalité de sa mission en téléphonant - et prenez le temps d'examiner cette carte.
- Si vous avez le moindre doute, demandez à votre visiteur de revenir plus tard (indiquez-lui un moment où vous vous ne serez pas seul(e)).
- Ne recevez pas de démarcheur si vous êtes seul(e).
- Ne vous laissez pas abuser en signant un papier dont le sens ou la portée ne vous semble pas clair.

Que faire en cas d'absence durable ?

- Avisez vos voisins, le gardien de la résidence ou la gendarmerie qui peut effectuer des rondes.
- Faites suivre votre courrier ou faites le prendre par une personne de confiance : une boîte aux lettres débordante de plis révèle une longue absence.
- Votre domicile doit paraître habité : demandez que l'on ouvre régulièrement vos volets.

Protégez-vous contre le vol à la tire

- Ne vous promenez pas dans la rue avec un sac ouvert.
- Evitez de transporter sur vous d'importantes sommes d'argent et n'arborez pas de bijoux trop voyants.
- Marchez toujours face aux voitures, hors des zones d'ombres et plus près du mur que de la route, en tenant votre sac du côté opposé à la chaussée.
- Si un individu vous suit, n'hésitez pas à vous rapprocher des autres passants ou à entrer dans un lieu animé.

Au distributeur de billets

- Lorsque vous retirez de l'argent au distributeur automatique de billets, ne vous laissez pas distraire par un ou plusieurs individus qui attendent derrière vous.
- Ne laissez jamais votre code secret près de votre carte bancaire ou dans votre portefeuille.

Que faire en cas d'agression ?

- N'opposez aucune résistance : votre vie est plus précieuse que vos objets de valeurs.
- Appelez au secours : criez aussi fort que vous le pouvez.
- Observez bien : grâce à un témoignage précis, près de la moitié des agresseurs est arrêtée dans les heures qui suivent le forfait.

Piétons, soyez vigilants

- Méfiez-vous des bus et des vélos qui roulent dans les couloirs aménagés à contresens de la circulation.
- N'hésitez jamais à demander l'assistance de quelqu'un pour traverser.
- Ne vous engagez pas derrière un obstacle qui masque la vue.

Au volant : conseils pour les plus âgés

Au fur et à mesure de l'avancée en âge, la vision, l'ouïe, la capacité à évaluer la vitesse et les distances ainsi que les réflexes diminuent. Le processus de vieillissement affecte également la force, la flexibilité et la coordination, capacités importantes pour la conduite. Ces changements se produisent si graduellement qu'il peut être difficile de les déceler avant qu'un accident ne survienne.

Informez-vous, formez-vous

Incapacité à maintenir une vitesse appropriée, inattention, difficulté au moment de reculer ou à anticiper…

Si vous constatez que, de plus en plus fréquemment, vous commettez des erreurs ou maladresses au volant, ne les ignorez pas ! Les auto-écoles proposent des cours de perfectionnement sur route, avec rappel des connaissances du code de la route.

Retrouvez la liste de ces auto-écoles sur les Pages jaunes.

Comité départemental de prévention routière **05 61 62 90 05**
76, allée Jean-Jaurès - Boîte 10 - 31000 Toulouse
www.preventionroutiere.asso.fr

Association Agir **05 61 13 31 57**
34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse
L'Association Générale des Intervenants Retraités a mis au point un projet pédagogique simple et convivial qui aide les personnes titulaires d'un permis de conduire à réviser et à rafraîchir leurs connaissances du code de la route.

Dispositifs d'aide à la conduite

Si votre véhicule n'est pas parfaitement adapté à vos capacités physiques, vous pouvez l'aménager. L'installation d'un dispositif d'aide compense les baisses d'aptitudes physiques qui surviennent avec l'âge. Certains dispositifs n'exigent que de légères modifications que vous pouvez faire vous-même. D'autres nécessitent une installation par des professionnels.

À noter
Avant d'installer un dispositif quelconque sur votre véhicule, discutez-en avec un ergothérapeute pour vous assurer que la solution est appropriée à vos besoins.

Conseils et « bons plans » pour les voyageurs

Si vous partez à l'étranger

◆ **Vérifiez les formalités d'entrée et de séjour** auprès de l'ambassade et du consulat du pays de destination. La plupart des États exigent un passeport dont la validité doit expirer plusieurs mois après la date prévue pour le retour en France. Adressez-vous en temps utile à la préfecture ou la Mairie (Maisons de la citoyenneté ou mairies de quartier) pour son renouvellement éventuel. *Conservez à votre domicile la photocopie des documents que vous emportez (en cas de perte ou de vol à l'étranger).*

◆ **Si vous voyagez en Europe, demandez la carte européenne d'assurance maladie** à votre caisse d'assurance maladie. Elle vous permettra de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour. Si vous voyagez hors de l'Europe, renseignez-vous auprès de votre caisse sur les dispositions à prendre.

◆ **Respectez les usages locaux** et la ou les religion(s) pratiquée(s) dans le pays de destination. Ils peuvent entraîner des attitudes ou des règles vestimentaires ou alimentaires qu'il convient de respecter, y compris pour votre sécurité.

◆ **Respectez scrupuleusement les lois locales,** notamment celles relatives à l'alcool (importation, achat et consommation – en particulier au volant), aux moeurs, aux stupéfiants. Les peines encourues peuvent être très lourdes allant, dans certains pays, jusqu'à la réclusion à perpétuité voire la peine de mort.

◆ **Si vous voyagez avec un animal, munissez-vous des certificats de vaccination** anti-rabique et de bonne santé, en prenant garde aux délais de validité.
Certains pays empêchent l'entrée des animaux sur leur territoire ; d'autres exigent un permis d'importation.

◆ **Vérifiez que vous disposez de moyens de paiement suffisants** (liquidités, chèques de voyage, carte de crédit...) pour couvrir vos frais de séjour et votre retour.
Le montant des retraits par carte bancaire est limité à une certaine somme par semaine. Renseignez-vous auprès de votre banque avant le départ.

◆ **N'acceptez jamais un colis d'un inconnu**. Ce paquet peut en effet contenir des stupéfiants ou des explosifs.

◆ **N'emportez qu'un minimum d'objets de valeur et de bijoux.** Déposez vos objets de valeurs, documents, bijoux et devises au coffre-fort de votre hôtel.
Ne laissez aucun objet de valeur à la vue du public dans un véhicule en stationnement.

◆ **Évitez les aires de stationnement désertes.** Ne vous laissez pas aborder dans la rue par des inconnus qui vous offrent leurs services gratuitement (notamment dans le cas d'accident de voiture).

◆ **Informez-vous sur les règles du code de la route local.**

Si vous circulez en voiture, munissez-vous des documents suivants :

- **Carte grise**
- **Carte internationale d'assurance**
  Renseignez-vous sur sa validité selon le pays où vous vous rendez.

- **Permis de conduire international**
  À demander à la préfecture.
- **Carnet de passage en douane s'il est exigé**
  Délivré exclusivement par les automobiles clubs.

À noter
Certains pays interdisent l'entrée sur leur territoire de produits alimentaires, d'équipements divers (appareils photos, etc.). Renseignez-vous auprès des services consulaires ou des offices du tourisme du pays de destination.

Attention !

◆ En France, l'importation, l'exportation ou la simple détention de produits contrefaisant des marques constitue un délit qui vous expose à des sanctions douanières et pénales.

◆ Les guides touristiques disponibles dans le commerce ou les bibliothèques sont des sources d'informations sur l'histoire, le contexte socio-politique et la vie quotidienne du pays concerné. Ils permettent aux voyageurs de mieux comprendre ses habitants, mieux s'adapter à la vie locale.

◆ **Vérifiez votre couverture vaccinale :** le centre de vaccination de la Mairie vaccine sur rendez-vous et conseille les personnes qui partent à l'étranger.

Centre de vaccination international - 05 61 22 23 46
17, place de la Daurade - 31000 Toulouse

- **Renseignez vous auprès de la caisse d'assurance maladie** dont vous dépendez et auprès de votre compagnie d'assurance sur les possibilités de remboursement des frais médicaux à l'étranger. Selon les pays, ces frais peuvent être extrêmement élevés. Il est conseillé de souscrire une assurance maladie et de rapatriement adaptée au pays de destination.

Le covoiturage : une astuce pour voyager à moindre coût

Il existe de nombreux sites Internet qui mettent en relation conducteurs et passagers pour effectuer un trajet commun, en France ou à travers l'Europe. Moyen de transport convivial, le covoiturage permet de voyager de manière économique, les frais de carburant et de péage étant divisés entre les covoitureurs.

www.covoiturage.fr
www.covoiturage-libre.fr

Je dois recevoir des soins médicaux ou paramédicaux chez moi



Les soins infirmiers à domicile

Sur prescription de votre médecin traitant, vous pouvez bénéficier de soins infirmiers et d'hygiène générale. La prise en charge de ces prestations est couverte à 100 % par l'assurance maladie. Vous pouvez faire appel à une infirmière libérale ou contacter des associations.

Atsad* **05 61 55 36 17**
34, allée Forain François Verdier - 31000 Toulouse

SSIDPA* Amidonniers Soupetard **05 34 61 22 50**
7, place du Morvan - 31100 Toulouse

SSIDPA* Capitole Daurade **05 34 45 45 15**
2, rue Deville - 31000 Toulouse

SSIDPA* CCAS* Rive Droite **05 34 41 83 41**
25, rue de la Colombette - 31000 Toulouse

SSIDPA* CCAS* Rive Gauche **05 62 48 54 50**
1, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

SSIDPA* Miramut **05 61 76 62 12**
3, rue du Doyen-Lefebvre - 31081 Toulouse Cedex

SSIDPA* Sadet **05 61 80 44 99**
111, avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse

SSIDPA* Empalot Rangueil **05 61 52 76 34**
12, impasse Charbonnière - 31400 Toulouse

L'hospitalisation à domicile

L'hospitalisation à domicile est une structure de soins alternative à l'hospitalisation. Elle permet d'éviter ou de raccourcir une hospitalisation en établissement en assurant, au domicile du patient, des soins médicaux et paramédicaux importants, pendant une période limitée mais renouvelable en fonction de l'évolution de son état de santé.

Différents types de personnels soignants peuvent intervenir, 24h/24 si nécessaire.

Qui intervient ?

En général, des infirmiers et des aides soignants et parfois même des kinésithérapeutes, se relaient au domicile 7j/7, sous la direction de médecins hospitaliers. Les domaines de la santé susceptibles d'être pris en charge sont de plus en plus larges : cancérologie, orthopédie, neurologie, gériatrie, cardiologie, psychiatrie, etc.

Conditions

Sous réserve de contraintes administratives et géographiques, vous pouvez bénéficier de l'hospitalisation à domicile si :

- vous êtes hospitalisé(e) et le médecin estime que les soins peuvent être poursuivis chez vous,
- vous êtes malade, mais votre médecin juge qu'un séjour à l'hôpital n'est pas indispensable,
- vous-même et votre famille êtes d'accord,
- vos conditions de logement le permettent (l'assistante sociale fera une enquête),
- vous résidez dans une zone géographique couverte par une structure d'hospitalisation à domicile,
- cette structure dispose d'un potentiel de patients suffisant pour vous prendre en charge.

À noter
La décision d'admission appartient au responsable de la structure d'hospitalisation à domicile, après avis du médecin coordonnateur.


Je dois confier mon animal
de compagnie

Vous partez en vacances, vous devez vous absenter de votre domicile quelques jours, votre état de santé ne vous permet pas de vous occuper de votre animal ? Des structures proposent des services de toilettage, de garde à domicile ou en famille d'accueil.

Domianim - 05 61 40 92 17

52, boulevard Gabriel-Koenig - Bât. Ixion
31300 Toulouse

Je souhaite rompre avec la solitude

Les visites à domicile

Vous ressentez le besoin de parler et d'être écouté(e) ? Pour rompre l'isolement des personnes âgées, des associations assurent des visites à domicile et des contacts téléphoniques.

Vous pouvez contacter :

Aide à la vieillesse — **05 62 27 02 99**
5, rue d'Astorg - 31000 Toulouse

Petits frères des pauvres — **05 61 62 05 05**
97, rue Riquet - 31000 Toulouse

Unis-cités — **05 61 13 97 75**
22, rue Arnaud Bernard - 31000 Toulouse

À noter
L'association les Blouses Roses propose un accompagnement en maison de retraite ou à l'hôpital, afin de lutter contre la solitude des personnes âgées et des malades.

Les Blouses Roses — **09 50 31 33 14** / **06 29 05 66 56**
2, rue Saint Jean - 31000 Toulouse
Mél : lesblousesrosesdetoulouse@gmail.com
www.lesblousesroses.asso.fr

J'ai besoin d'un conseil ou d'une aide juridique



Conflit avec un voisin, un tiers ou une administration ? Des juristes peuvent vous conseiller.

Pour connaître l'association, la structure ou le juriste qui vous renseignera en fonction de la nature de votre problème, reportez-vous à la fiche « Aide et assistance juridique » (où la trouver ? Voir page 4).

J'ai besoin d'être secouru(e)



Urgence santé

Votre médecin traitant reste votre interlocuteur privilégié. En cas d'absence, il laisse des consignes sur son répondeur et le cas échéant le n° de téléphone du médecin de garde.

À noter

Les n° d'urgence 15, 17, 18 et 112 sont des services publics de secours. Leur usage doit être strictement réservé pour les appels d'urgence.

Samu — **15**

Selon le cas, le Samu vous dirigera vers un médecin de garde ou un hôpital.

Police/Gendarmerie — **17**

Pompiers (urgences sur la voie publique) — **18**

Numéro d'urgence européen — **112**

Samu Social — **115**

Médecins de garde — **39 66**

Uniquement le soir à partir de 20h et le week-end

SOS Médecins 31 — **05 61 33 00 00**

Visites et consultations sur Toulouse et agglomération 24h/24

Centre anti-poison — **05 61 77 74 47**

Kinésie respiratoire **05 34 25 48 73**
Service de garde uniquement le week-end
Toulouse et Toulouse Métropole

Dentiste de garde * **05 61 54 80 80**

Pharmacies de garde * **32 37**
En journée, week-end et jours fériés
Audiotel « Résogardes » (24h/24 - 0,34€ ttc/min) - www.3237.fr

Pharmacie de nuit **05 61 62 38 05**
Ouverte le soir en semaine et dimanche et jours fériés de 20h à 8h
76, allée Jean-Jaurès - 31000 Toulouse (entrée par la rue Arnaud Vidal)

* Pour connaître le dentiste ou la pharmacie de garde (en journée les week-ends et jours fériés), voir également votre quotidien régional.

Urgence sécurité dépannage

09 726 750 accompagné du numéro du département

Centres Hospitaliers et Centres Hospitaliers Universitaires (C.H.U.)*

Hôpital Casselardit **05 61 77 22 33**
170, avenue de Casselardit - 31059 Toulouse Cedex 9

Hôpital Garonne **05 61 77 22 33**
224, avenue de Casselardit - 31059 Toulouse Cedex 9

Hôpital Joseph-Ducuing -Varsovie **05 61 77 34 00**
15, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

Hôpital La Grave **05 61 77 78 33**
Place Lange - 31059 Toulouse Cedex 9

Hôpital Larrey **05 67 77 14 33**
24, chemin de Pouvourville - 31059 Toulouse Cedex 9

Hôpital Spécialisé Gérard Marchand **05 61 43 77 77**
134, route d'Espagne - 31100 Toulouse

Hôpital Purpan **05 61 77 22 33**
1, place du Docteur-Joseph-Baylac - 31059 Toulouse Cedex 9

Hôpital Rangueil **05 61 32 25 33**
Avenue du professeur-Jean-Poulhès - 31059 Toulouse Cedex 9

Villa Ancely **05 61 77 22 33**
222, avenue de Casselardit - 31059 Toulouse Cedex 9

Institut Universitaire du Cancer de Toulouse - Oncopole
1, avenue Irène Joliot-Curie - 31059 Toulouse Cedex 9 **05 31 15 50 50**

Cliniques

Capio Polyclinique du Parc **05 61 36 66 66**
105, rue Achille Viadieu - 31400 Toulouse

Clinique Ambroise-Paré **05 61 50 15 15**
387, route de Saint-Simon - 31100 Toulouse

Clinique Pasteur **05 62 21 31 31**
45, avenue de Lombez - 31300 Toulouse

Clinique Saint-Jean-Languedoc **05 61 54 95 84**
20, route de Revel - 31400 Toulouse

Clinique Sarrus-Teinturiers **05 61 77 33 33**
49, allées Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse

Clinique Saint-Nicolas (clinique ophtalmologique) **05 61 77 36 36**
55, allées Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse

Médipôle Garonne **05 62 13 28 28**
45, rue de Gironis - 31100 Toulouse

Maisons médicales

Maison médicale de garde (Hôpital La Grave) **05 61 59 22 12**
Place Lange - 31000 Toulouse
(Consultations en semaine de 20h à 00h,
samedi de 14h à 00h, dimanche et jours fériés de 9h à 00h).

Sécurité

Commissariat central 23, boulevard de l'Embouchure – 31200 Toulouse	**05 61 12 77 77**

Commissariats de quartiers

Mirail	**05 34 62 70 10**
Centre	**05 61 12 81 97**
Nord	**05 34 42 23 20**
Sud	**05 34 31 81 40**
Jolimont	**05 62 12 25 30**
Ouest	**05 61 77 07 77**
Bagatelle	**05 61 43 12 40**
Ormeau	**05 61 20 10 02**

Standard police municipale	**05 62 27 68 36**
Office de la Tranquillité	**31 01**


Je n'ai plus goût à vivre

La dépression de la personne âgée

Baisse de l'élan vital, douleur morale, troubles du sommeil, ralentissement psychomoteur, fatigue matinale, sentiment de culpabilité, tels sont les symptômes habituels de la dépression. Mais avec l'âge, celle-ci peut prendre d'autres « masques », qui égarent parfois et cachent une véritable crise suicidaire. Les plus de 60 ans représentent 33,3 % du total des suicides.

Ces aînés ont le sentiment d'être une charge pour leur entourage, leur famille, ils ont l'impression de ne plus avoir d'utilité sociale, d'avoir tout vécu et qu'un grand vide maintenant les habite… Il s'agit d'un réel phénomène de société : la culture du jeunisme écarte les plus âgés, parfois avec trop de violence. Souvent mûrement réfléchi, le passage à l'acte est en général fatal. Par un mécanisme de déni, le candidat à la dépression n'identifie pas toujours ses propres dysfonctionnements psychologiques ou n'en prend pas suffisamment la mesure. Il les attribue fréquemment à des difficultés personnelles passagères ou à une cause organique.

Que faire ?

Accepter un soutien psychothérapique, auquel l'entourage peut participer activement. Réalisé le plus souvent par le médecin traitant sur plusieurs consultations, il sera d'autant plus efficace que la relation thérapeutique repose sur la confiance.

Où trouver de l'aide ?

Pour prévenir le suicide et soutenir les proches de suicidaires, suicidants et suicidés, de nombreuses associations proposent conseils et services.

Il peut être salvateur de trouver une oreille attentive. Des contacts existent, qui permettent de partager des préoccupations ou trouver un peu de compagnie.

Association France-Dépression	**01 40 61 05 66**
www.france-depression.org	**Mél : info@france-depression.org**
Croix-Rouge Écoute	**0 800 858 858**
7j/7 - 24h/24	
SOS Amitié	**05 61 80 80 80**
7j/7 - 24h/24	**0 820 066 066**
SOS Dépression	**01 40 47 95 95**
7j/7 - 24h/24	
Suicide Écoute	**01 45 39 40 00**
7j/7 - 24h/24	

Je veux préparer l'après



Préparer sa succession

Préparer sa succession est un acte de prévoyance.

En général nous souhaitons, dans les meilleures conditions possibles, transmettre à nos héritiers le fruit de notre travail ou ce dont nous-mêmes avons hérité. Mais une succession pas ou mal préparée peut engendrer des situations difficiles.

Préparer sa succession, c'est prévoir de transmettre son patrimoine après son décès. C'est aussi organiser une transmission anticipée de ses biens, de son vivant.

Il faut envisager toutes les conséquences de votre disparition, pour votre conjoint ou vos enfants : reconnaissance d'un enfant, désignation d'un tuteur testamentaire si vous avez des enfants mineurs. Et organiser la continuité de votre entreprise si vous exercez une profession non salariée. Il s'agit enfin de désigner le ou les bénéficiaires de vos contrats d'assurance vie, de prendre des décisions qui vous tiennent à cœur (incinération, don d'organe).

À qui iront mes biens ?

C'est la première question à se poser. Ce sont d'abord les descendants qui héritent ; s'il n'y en a pas, ce sont les ascendants (parents, grands-parents) et collatéraux privilégiés (frères, sœurs, neveux, nièces) ; et s'il n'y en a pas, ce sont alors les collatéraux ordinaires (cousins). La loi a prévu les héritiers appelés à succéder et leur ordre.

À noter
Normalement, l'ordre des successions joue jusqu'au 6e degré. Si vous n'avez pas de parents proches, ce sont des cousins éloignés qui seront appelés à votre succession, même si vous ne les connaissez pas, et même si vous ignorez leur existence.

Peut-on choisir ses héritiers ?

Certains héritiers bénéficient d'une « réserve ». C'est une part d'héritage qu'il n'est pas possible de leur enlever. C'est le cas pour les enfants (ou leurs descendants, s'ils viennent à la succession). En dehors de ces cas, vous êtes libre de désigner vos héritiers et la part qui leur reviendra.

Ne perdez pas de vue que **les concubins, les co-pacsés et les enfants de votre conjoint** (même si vous les avez élevés) **ne figurent pas parmi les héritiers**.

Le testament est le moyen privilégié pour désigner ses héritiers. Vous pouvez rédiger un testament vous-même, sans faire appel au notaire. Mais il n'est pas rare qu'un testament soit perdu, détruit par un héritier déshérité, nul (défaut de signature) ou inapplicable (mauvaise rédaction, multiplicité de legs particuliers, etc.). Il est donc important de demander conseil à un notaire avant de rédiger votre testament. Privilégiez le dépôt chez le notaire : celui-ci en assurera la conservation et l'inscrira au fichier des testaments. Si vous changez d'avis, il est toujours possible de l'annuler ou d'en refaire un autre.

À noter

Pour les personnes mariées, une modification de l'ordre des héritiers peut aussi être apportée par un changement ou une modification de régime matrimonial.

Succession : peut-on payer moins ?

Les droits de succession (ou droits de mutation à titre gratuit) peuvent être importants et, dans certains cas, obliger à sacrifier une partie du patrimoine afin d'en assurer le paiement.

Ces droits sont appliqués par tranches selon les héritiers. Des abattements existent pour les descendants, héritiers handicapés, frères ou sœurs vivant avec le défunt.

Transmettre tout ou partie de ses biens, alors que l'on est encore en vie, au moyen d'une donation ou d'une donation-partage, est l'un des moyens que permet la loi pour payer moins de droits de succession.

Des économies peuvent être réalisées :

- En se réservant l'usufruit des biens donnés. La valeur du bien est alors diminuée en fonction de l'âge du donateur. Au décès, il n'y a aucune imposition.
- En donnant à ses petits-enfants, qui bénéficient alors d'un abattement spécifique.
- En faisant supporter les frais de la donation au donateur.
- En effectuant une donation tous les six ans (l'abattement se régénère).

D'autres dispositions peuvent conduire à une économie de droits

- Adoption d'un enfant de son conjoint.
- Mariage ou conclusion d'un pacs* pour les concubins.
- Dispositions patrimoniales (bail à long terme pour ceux qui possèdent des biens ruraux).
- Souscription de contrats d'assurance vie.

Attention !

Ne vous dépouillez pas complètement, sous prétexte de faire payer moins à vos héritiers.

Dispositions à prendre

Chaque cas est particulier. Selon l'importance de votre patrimoine, peut-être est-il opportun de demander à un notaire de réaliser une étude successorale.

N'hésitez pas à le contacter pour bénéficier d'une approche complète.

Sa première tâche consistera alors à établir un bilan successoral et à déterminer les conséquences de votre disparition, en fonction de votre situation actuelle : qui héritera, dans quelles proportions, et quels seront les droits à verser au fisc.

Pour aller plus loin :

http//vosdroits.service-public.fr	
Allo Service Public	**3939**
Service de renseignements des notaires de France	**0892 011 012** (0.34 €/mn depuis un poste fixe)
Votre notaire	

Souscrire un contrat obsèques

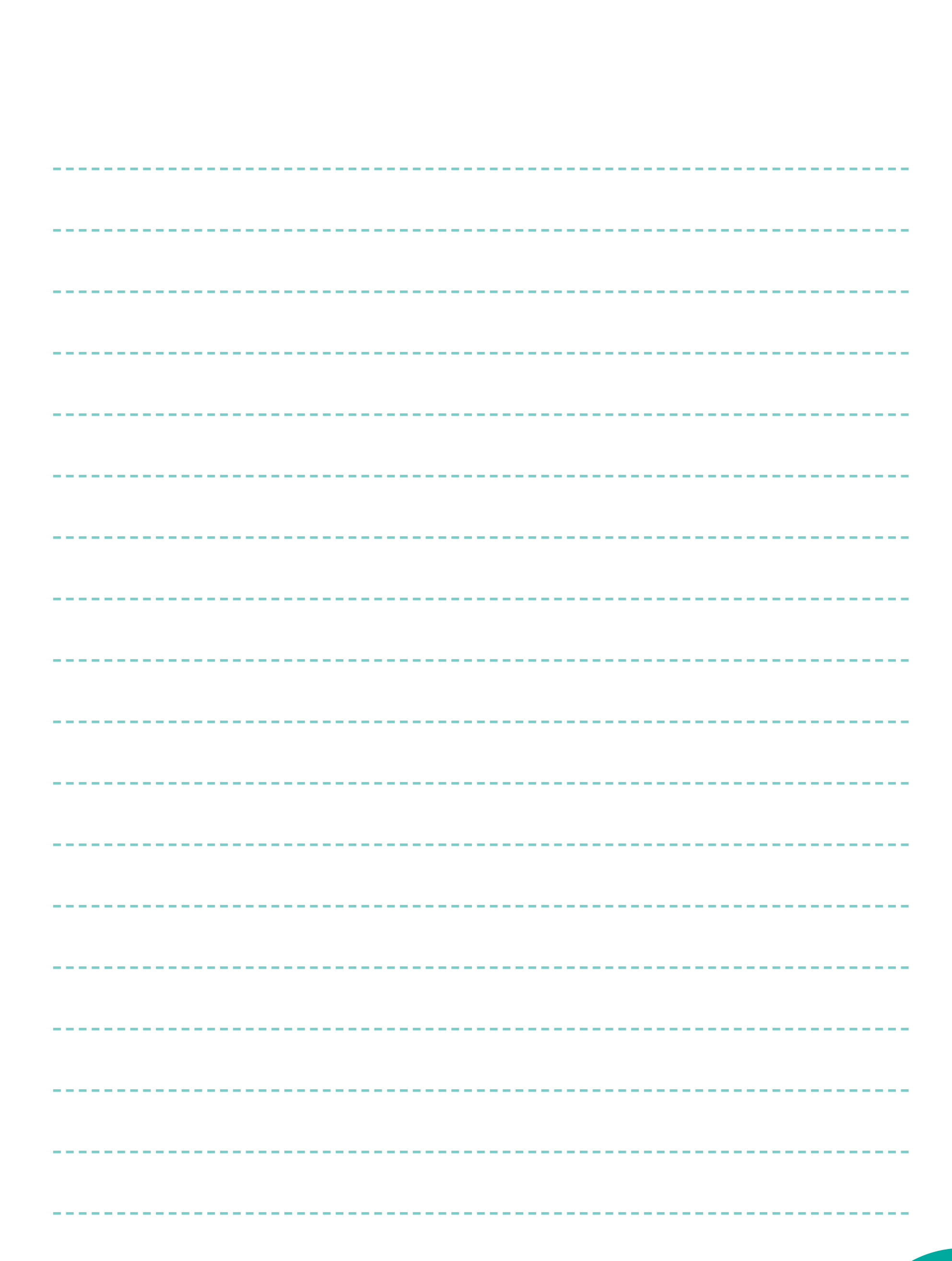
La souscription d'un contrat obsèques est une affaire personnelle. Épargner à ses proches le coût des obsèques, la charge psychologique de l'organisation, s'assurer du respect de ses dernières volontés et éviter les conflits familiaux sont les principales motivations de ceux qui concluent ce type de contrats.

Un véritable contrat obsèques doit répondre fidèlement à toutes vos attentes. À ce titre, il doit être l'expression écrite de vos volontés dans le choix de l'entreprise de pompes funèbres et dans l'organisation de vos obsèques. Un devis détaillé correspondant à vos choix doit être établi par ladite entreprise de pompes funèbres. Le contrat signé doit impérativement être un contrat d'assurance-vie, et votre règlement fait à l'ordre de la compagnie d'assurance.

À noter
Pensez à prévenir vos proches de l'existence de ce contrat.



Mes notes



Remerciements...

Portée - sur la forme comme sur le fond - par les services de la collectivité, la conception de ce guide a été réalisée en étroite collaboration avec des seniors et différents acteurs locaux qui œuvrent au quotidien auprès des aînés : nombreux sont celles et ceux qui, tout au long de ce travail, nous ont fait bénéficier de leurs connaissances, expertises et points de vues, en leur qualité de Toulousains et d'usagers de la ville. Je les en remercie.
Je souhaite rendre un hommage particulier à Carole, Isabelle, Michèle, Jean-Pierre, Gérard, Michel et Christian, membres bénévoles du comité de rédaction.

Ont aussi collaboré à la rédaction les équipes du Point Infos Seniors et du Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Toulouse ainsi que le Gérontopôle.

Je remercie tout particulièrement celles et ceux qui ont gracieusement accepté de prêter leur image pour illustrer ce guide.

Brigitte Micouleau,
Adjointe au Maire en charge des Seniors

Crédit photos	Résidence services seniors OVELIA Ville de Toulouse (Bernard Aiach, Frédéric Maligne, Patrice Nin)
Coordination	Direction de la Communication
Conception et réalisation	Imprimerie Toulouse Métropole
Impression	Imprimerie Ménard

Tirage : 40 000 exemplaires - Décembre 2014